

Lesson Schedule

※土日のプールのご利用は10:00～となります。

レッスンスケジュール／2026年1月～

月	火		水		木		金		土		日	
	9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30									キッズ体育 スクール	8:00～12:00	8:45～11:45	8:45～9:45
										7:30～10:00		キッズスイミング スクール (全コースクローズ)
	9:50～10:30	10:00～10:30	9:45～10:25		9:45～10:15	10:00～10:45	10:05～10:45	9:50～10:20		10:00～11:00		9:45～10:45
	ZUMBA 熊谷	アクアダンス 土本	HOTヨガ 岩木	10:00～10:30	セントラリアン ～ポッチャ～	アクアZUMBA 栗山	HOTビラティス 岩木	アクアウォーク& トレーニング 土本		キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	キッズ体育 スクール	
10:30					10:25～10:45			10:30～11:00				
	10:45～11:25	11:00～11:40	10:45～11:15	10:40～11:10	CSLive メディカルフィットネス ～腰痛予防・改善～			水泳入門 土本				
	シェイブパンプ REC	ベビースイミング (3コース使用可能)	健康体操 土本	初級水泳① 中川	11:00～11:40	11:00～11:40	11:00～11:40	11:00～11:30		11:00～11:40		キッズスイミング スクール (3コース使用可能)
11:30					ZUMBA 赤津	ベビースイミング (3コース使用可能)	ダンスWAVE LIVE	初級水泳③ 陶久		ベビースイミング (3コース使用可能)	10:45～11:45	キッズ 個人塾
	11:45～12:15	12:00～12:30	11:35～12:15		11:55～12:35	12:00～12:30	11:50～12:30	11:40～12:10				
	リズムライド 高岡	初級水泳④ 酒井	CSLive シェイブパンプ REC		シンブルエアロ 赤津	初級水泳② 土本	シンブルエアロ 愛宕	フィンスイム 陶久				
12:30								12:10～12:25		12:00～13:00		
	12:35～13:05	12:30～13:30	12:35～13:05		12:50～13:20	12:30～13:30		12:30～13:00				
	ピラティス 加藤	中級 スイムセッション 酒井 (有料)	X-CORE RIDING REC		CSLive ビューティ・ボディ ～ヘルプ・ライズ～	中級 スイムセッション 土本 (有料)	12:45～13:15	アクアダンス 土本	12:30～13:00	ピラティス 片山		12:40～14:50
13:30	13:20～14:00				13:30～14:10		13:30～14:10		13:10～13:50	13:00～13:30		
	ヨガ 加藤	13:40～14:10			CSLive ヨガ REC	13:40～14:10	CSLive ファイトアタック BEAT LIVE			キッズ個人塾	13:30～13:50	
	14:15～14:45								14:10～14:40	13:30～14:30	CSLive メディカルフィットネス ～腰痛予防・改善～ REC	パラ水泳教室 (3コース 使用可能)
14:30	CSLive ビューティ・ボディ ～ヘルプ・ライズ～ REC								リズムライド 陶久	キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	14:05～14:45	ファイトアタック BEAT 高橋
										14:30～16:30		
15:30	15:30～18:30	15:30～16:30		15:30～16:30	15:30～18:30	15:30～16:30	15:30～18:30	15:30～16:30	15:05～15:35	キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	15:00～15:40	15:00～15:30
		キッズスイミング スクール (2コース使用可能)		キッズスイミング スクール (2コース使用可能)		キッズスイミング スクール (2コース使用可能)		キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	シェイブパンプ POWER 陶久		シェイブパンプ 高橋	初級水泳② 中川
16:30		16:30～18:30	16:30～18:30	16:30～18:30		16:30～18:30	16:30～18:30	16:30～18:30	15:55～16:35		15:55～16:35	15:30～16:15
	キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール		キッズ体育 スクール		ZUMBA 義田		シンブルエアロ 高橋	スイムトレーニング 中川
17:30		キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	キッズ体育 スクール	キッズスイミング スクール (全コースクローズ)		キッズスイミング スクール (全コースクローズ)		キッズスイミング スクール (全コースクローズ)	16:50～17:30	17:00～18:45	16:45～17:25	
									CSLive ファイトアタックPRO REC		CSLive 奇数週: ヨガ 偶数週: パワーヨガ REC	
18:30		18:30～19:30		18:30～19:00		18:30～19:30		18:30～19:30		パラ水泳教室 (3コース使用可能)	17:40～18:10	
	19:00～19:40	選手・育成コース (2コース使用可能)		キッズ個人塾	19:05～19:45	選手・育成コース (2コース使用可能)	19:00～19:40	選手・育成コース (2コース使用可能)			やせる！ 脂肪燃焼ダンス REC	
19:30	シンブルエアロ 愛宕		19:10～19:40		HOTビラティス 岩木		ZUMBA 藤崎					
	19:55～20:35	20:00～20:30	20:00～20:30		20:00～20:40	20:00～20:45	20:00～20:40	20:00～20:30				
20:30	ZUMBA 亀山	フィンスイム 中川	CSLive X-CORE FIGHTING LIVE		ZUMBA 熊谷	スイム トレーニング 陶久	CSLive パワーライド LIVE	初級水泳③ 嶋田		19:30 CLOSE		
	20:55～21:35	フィン フリーコース (2コース使用)	21:00～21:40		20:50～21:20		20:55～21:35			19:45 END		
21:30	パワーライド 亀山		HIP HOP 宮崎 NEW		EXCITE-BODY 伊藤		シェイブパンプ 亀山					
22:00												
23:00												

休館日

21:45 CLOSED

22:00 END

	1月	2月	3月
初級水泳①	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール
初級水泳②	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級水泳③	クロール	バタフライ	平泳ぎ
初級水泳④	背泳ぎ	クロール	バタフライ