

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール

2024年4月～

変更箇所

●・・・休館日
赤字・・・祝日営業日(9:00~19:00)

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13	5	5	6	7	8	9	10	11	6	2	3	4	5	6	7	8
	14	15	16	17	18	19	20		12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15
	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22
	28	29	30	31					26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	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
スクールのみ	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:00									9:00~10:00	9:00~10:00		9:00~10:00
9:30		9:30~10:10 ヨガ 立木 恭子		9:30~10:00 水泳入門 演出 美帆		9:30~10:10 CSLive ヨガ		9:30~10:00 アクアウォーク 演出 美帆	キッズ体育 <スクール>	キッズスイミング <スクール>		キッズスイミング <スクール> 2コース利用
10:00		10:00~10:30 アクアジョグ 佐野 忍		10:10~10:40 初級水泳 演出 美帆		10:45~11:25 ステップサーキット 中島 かほり		10:10~10:40 ファイブアタック PRO 本多 美子		10:00~11:00 キッズスイミング <スクール>		10:00~11:00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
10:30		10:50~11:30 フィットネス BEAT 高木 諒		10:55~11:35 シェイブパンプ 本多 美子		10:50~11:30 ハビースイミング <スクール> 2コース利用		11:10~11:50 コンピネーションステップ 2・4週目 入場 高子	10:45~11:25 シェイブパンプ 佐野 夢実		11:00~12:00 キッズダンス <スクール>	11:00~11:50 4月クロール 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ
11:00		12:00~12:30 ファンクショナル コンディショニング 高橋 真由		11:55~12:35 ZUMBA 和田 香織		11:45~12:25 シンプルエアロLOW 土屋 かおり		12:15~12:45 スタイリッシュパンプ 本多 美子	11:30~12:10 ハビースイミング <スクール> 2コース利用		11:30~12:00 キッズダンス <スクール>	11:30~12:00 初級水泳 原田 佳奈
11:30		13:00~13:40 コンピネーション エアロ 中道 竜治		13:05~13:45 CSLive パワーヨガ		12:55~13:35 ピラティス 中島 かほり		13:00~13:40 CSLive スムース&ヒーリング	12:20~13:05 コンピネーション エアロ 清水 リカ		12:15~12:55 オリジナルエアロ 高橋 真理	12:05~12:35 中級水泳 原田 佳奈
12:00		13:00~13:45 スイム トレーニング45 吉岡 有美子		13:40~14:10 プライベート 演出 美帆		13:35~14:05 プライベート 演出 美帆		13:45~14:15 スキンダイビング 石川 由衣	13:00~13:40 CSLive Lati Lati		13:10~13:50 コンピネーション ステップ 高橋 真理	13:30~14:30 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月バタフライ
12:30									14:20~15:00 ヨガ 藤井 美佳		13:30~14:30 CSLive X-CORE トレーニング	14:00 HAPPYFAMILY HOUR
13:00									14:30~15:30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用		14:30~15:30 キッズスイミング <スクール> 3コース利用	
13:30									15:30~16:30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用		15:30~16:30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用	
14:00									16:30~17:30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用		16:30~17:30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用	
14:30									17:30~18:30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用		17:30~18:30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用	
15:00									18:30~20:00 ZUMBA 池内 一裕		18:30~20:00 キッズスイミング <スクール> 3コース利用	
15:30									19:00~19:40 ZUMBA 池内 一裕		19:10~19:40 スタイリッシュパンプ 佐野 夢実	
16:00									20:00~20:40 ファイブアタック PRO 高木 諒		20:05~20:35 初級水泳 津田 広美	
16:30									20:10~20:40 スイムトレーニング30 演出 美帆		20:40~21:30 上級スイム トレーニング50 津田 広美	
17:00									21:10~21:40 ファイブアタックBEAT 木川 恵里奈			
17:30									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
18:00									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
18:30									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
19:00									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
19:30									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
20:00									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
20:30									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
21:00									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
21:30									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00									22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	

メンテナンス日

プログラム参加の際のご注意

- ・レッスン開始後のご入場・途中退室はお客様の衝突事故・怪我防止の為に遠慮ください。
- ・マークは初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
- ・全てのスタジオレッスンは定員制の為30分前より受付にて整理券を配布しております。
- ・(パンプ・ステップ26名/その他29名)
- ・プールレッスンは最大3コースでの実施となります。
- ・フィン&パドルフリーコース 用具の貸し出しをおこなっております。ご利用の場合は、自己責任の下ご利用ください。
- ・HAPPY FAMILY HOUR お子様と一緒に楽しめるコースを開放致します。

泳法レッスン
初級：25m完泳を目指すクラス
中級：25m以上を目指すクラス

初級水泳練習スケジュール

曜日・時間	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
水曜日(10:10~)	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	チョイス
水曜日(20:05~)	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	チョイス
木曜日(13:00~)	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ	チョイス