

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール

2024年5月～

変更箇所

●・・・休館日
赤字・・・祝日営業日(9:00~19:00)

4	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
月	7	8	9	10	11	12	13	月	5	6	7	8	9	10	11	月	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	30

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	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	
スクールのみ	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		
メンテナン ス日									9:00~10:00	9:00~10:00		9:00~10:00	
		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	
		10:00~10:30 アクアジョグ 佐野 忍	10:00~10:40 ファンクショナル コンディショニング 本多 美子	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	10:50~11:30 ベビースイミング <スクール> 2コース利用	10:10~10:40 ファイトアタック 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 キッズダンス <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	
		10:50~11:30 ベビースイミング <スクール> 2コース利用	10:55~11:35 シェイプアップ 本多 美子	10:50~11:50 フィン &バドル フリー コース	10:50~11:30 ステップサーキット 中島 かほり	11:00~11:30 ベビースイミング <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種目シングルステップ 入澤 高子		11:00~11:25 シェイプアップ 佐野 夢美	11:30~12:10 ベビースイミング <スクール> 2コース利用	11:00~12:00 キッズダンス <スクール>	11:30~12:00 5月青泳ぎ 6月平泳ぎ	
		12:00~12:30 ファンクショナル コンディショニング 高橋 花由	12:00~12:30 アクアピクス 佐野 忍	11:55~12:35 ZUMBA 和田 香織	11:45~12:25 シンプルエアロ 土屋 かおり	11:40~12:10 プライベート 佐藤 伸子	11:50~12:50 成人スクール 演出 美帆		11:45~12:25 コンピネーション エアロ 清水リカ	12:20~13:05 スイム トレーニング45	12:15~12:55 オリジナルエアロ 高橋 真理	12:05~12:35 初級水泳 原田 佳奈	
		13:00~13:40 コンピネーション エアロ 中道 亀治	13:00~13:45 スイム トレーニング45 吉岡 有美子	13:00~13:40 CSLive からだアクティブ	12:55~13:35 ピラティス 中島 かほり	13:00~13:30 初級水泳 佐藤 伸子	13:05~13:40 CSLive スムース&ヒーリング		13:00~13:40 CSLive Lati Lati	13:30~14:30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用	13:10~13:50 コンピネーション ステップ 高橋 真理	13:00~14:15 プール開放	
				13:40~14:10 プライベート 佐藤 伸子	14:00~14:40 CSLive パワーヨガ	14:10~14:55 スイム トレーニング45 演出 美帆	14:00~14:40 プライベート 演出 美帆		13:45~14:15 スキャンディング 石川 由衣	14:20~15:00 ヨガ 藤井 美佳	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 X-CORE トレーニング	13:30~14:30 HAPPYFAMILY HOUR
		15:30~16:30 キッズスイミング <スクール>	15:30~16:30 キッズ体育 <スクール>	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 キッズ体育 <スクール>	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 キッズダンス <スクール>	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 キッズ体育 <スクール>	15:30~16:30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用	15:30~16:30 キッズ体育 <スクール>	15:30~16:30 キッズスイミング <スクール> 4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
		16:30~17:30 キッズスイミング <スクール>	16:30~17:30 キッズ体育 <スクール>	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 キッズ体育 <スクール>	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 キッズダンス <スクール>	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 キッズ体育 <スクール>	16:30~17:30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用	16:30~17:30 キッズ体育 <スクール>	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
		17:30~18:30 キッズ体育 <スクール>	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 キッズ体育 <スクール>	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> 6コース利用	17:30~18:30 HIP HOP <スクール>	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 キッズ体育 <スクール>	17:30~18:30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用	17:30~18:30 キッズ体育 <スクール>	17:30~18:30 キッズスイミング <スクール> 4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
		18:30~20:00 ZUMBA 池内 一裕	19:10~19:40 スタイリッシュジャンプ 佐野 夢美	18:30~20:00 キッズスイミング <スクール> 3コース利用	19:10~19:50 CSLive Lati Lati	19:35~20:05 プライベート 演出 美帆	19:30~19:50 キッズスイミング <スクール> 3コース利用	19:30~19:50 HIP HOP <スクール>	19:30~20:05 キッズスイミング <スクール> 3コース利用	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	19:00 CLOSE	
	20:00~20:40 ファイトアタック PRO 高木 諒	20:10~20:40 スイムトレーニング30 演出 美帆	20:00~20:30 X-CORE ファイティング CSLive	20:05~20:35 初級水泳 津田 広美	20:20~21:00 シェイプアップ 佐野 夢美	21:00~21:30 ファイトアタックBEAT 木川 恵里奈	20:20~21:00 ZUMBA 木川 恵里奈	20:10~20:50 フィン &バドル フリー コース	20:00~20:40 泳法レッスン 初級: 2.5m完泳を目指すクラス 中級: 2.5m以上を目指すクラス	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	

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・怪け防止の為にご遠慮ください。
- ・マナー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。
- ・(パンフ・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&バドルフリーコース 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。

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