プール・スタジオ　レッスンスケジュール　2025.10～

Mon（月）

全館休館日

Tue（火）

POOL

- 9:00 OPEN
- 10:10～10:50 目指せマスターズ 坂
- 11:00～11:30 AQUA DANCE 坂
- 11:45～12:15 月替りスイム 林
  - 10月 バタフライ / 11月 背泳ぎ / 12月 平泳ぎ
- 13:45 CLOSE
- 14:30～15:30 成人スイミングスクール
- 15:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～20:00 選手育成コース（18:45 OPEN）（2レーン使用）
- 20:10～20:40 月替りスイム 片山
- 20:45～21:15 アクアビクス 赤池
- 22:00 CLOSE

STUDIO

- 9:30～10:00 ビューティープロジェクト～ヒップライン～
- 10:10～10:50 シンプルエアロ
- 11:00～11:40 カラダデトックス（LIVE）
- 11:50～12:30 Lati Lati
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール
- 19:10～19:50 Lati Lati（LIVE）
- 20:00～20:40 ヨガ
  - 10月 クロール / 11月 フィン / 12月 バタフライ

Wed（水）

POOL

- 9:00 OPEN
- 10:20～10:50 スイムアラカルト 中原（New）
- 11:30～12:00 アクアビクス 赤池
- 12:15～12:45 月替りスイム 網代
  - 10月 平泳ぎ / 11月 クロール / 12月 バタフライ
- 13:45 CLOSE
- 14:30～15:30 成人スイミングスクール
- 15:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～20:15 選手育成コース（18:45 OPEN）（2レーン使用）
- 20:30～21:00 AQUA DANCE 片山
  - 10月 ひざ痛 / 11月 肩こり / 12月 心臓 ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ
- 22:00 CLOSE

STUDIO

- 9:20～10:00 健康太極拳
- 10:10～10:30 メディカルフィットネス
- 10:40～11:20 ヨガ
- 11:30～12:00 からだアクティブ
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール
- 19:20～19:50 リズムCAMP
- 20:00～20:20 メディカルフィットネス
- 20:30～21:10 ファイトアタック PRO

Thu（木）

POOL

- 9:00 OPEN
  - 10月 ひざ痛 / 11月 肩こり / 12月 心臓 ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ
- 10:20～10:50 アクアウォーク&ジョグ 姿勢 網代
- 11:00～11:30 フィンスイミング 地引
- 13:45 CLOSE
- 14:30～15:30 成人スイミングスクール
- 15:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～20:15 選手育成コース（18:45 OPEN）（2レーン使用）
- 20:30～21:00 AQUA SPLASH 片山
- 22:00 CLOSE

STUDIO

- 9:30～10:00 からだアクティブ
- 10:10～10:50 ヨガ
- 11:00～11:40 ピラティス（LIVE）
- 19:10～19:50 シンプルエアロ
- 20:00～20:15 やさしいストレッチ
- 20:20～20:50 ボディメイクトレーニング

Fri（金）

POOL

- 9:00 OPEN
- 9:20～9:50 初級クロール 網代
- 11:10～11:40 アクアウォーク&ジョグ 姿勢 地引
- 11:50～12:30 スイムトレーニング 地引
- 13:45 CLOSE
- 14:30～15:30 成人スイミングスクール
- 15:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～20:00 選手育成コース（18:45 OPEN）（2レーン使用）
- 20:10～20:40 月替りスイム 坂
- 20:45～21:15 アクアウォーク&ジョグ 姿勢 坂
  - 10月 フィン / 11月 背泳ぎ / 12月 フィン
- 22:00 CLOSE

STUDIO

- 9:30～10:10 やせる脂肪燃焼ダンス
- 10:10～10:50 スムース&ヒーリング（New）
- 11:00～11:40 ファイトアタック BEAT
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール
- 19:10～19:50 フィールピラティス
- 20:00～20:30 ビューティープロジェクト～ヒップライン～

Sat（土）

POOL

- 9:00 OPEN
- 10:00～11:00 マスターズスクール
- 10:10～10:50 ベビースイミングスクール
- プールのみ11:00OPEN
- 11:30～12:30 キッズスイミングスクール
- 12:00～13:30 選手育成準育成コース（2レーン使用）
- 12:30～13:30 キッズスイミングスクール
- 13:30～16:30 キッズスイミングスクール
- 18:30 OPEN
- 20:00 CLOSE

STUDIO

- 8:00～11:00 キッズ体育スクール
- 11:30～12:00 ボディメイクトレーニング
- 12:10～12:50 Lati Lati
- 18:50～19:20 やせる脂肪燃焼ダンス

Sun（日）

POOL

- 9:00 OPEN
- 10:30～11:00 アクアウォーク&ジョグ 姿勢 青木
- 11:00～12:00 キッズスイミングスクール 1レーン使用
- 12:00～13:00 キッズスイミングスクール 1レーン使用
- 13:30～14:00 初級水泳 地引
- 14:00～14:30 初級水泳 和泉澤
- 14:30～15:00 プライベートレッスン 和泉澤
- 15:00～15:30 プライベートレッスン 和泉澤
  - 14:00～15:30は月により、実施日が異なります
- 18:00 CLOSE

STUDIO

- 8:00～10:00 キッズ体育スクール
- 10:30～11:00 からだアクティブ
- 11:10～11:50 ヨガ
  - 1週目 クロール / 2週目 背泳ぎ / 3週目 平泳ぎ / 4週目 バタフライ / 5週目 クロール
  - 10月 ひざ痛 / 11月 肩こり / 12月 心臓 ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ
- 15:00～15:20 メディカルフィットネス
- 15:30～16:10 シンプルエアロ

CENTRAL SPORTS