

2025.5.6(火) 振替休日

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。
スタジオレッスンに参加ご希望の方は、ご予約をお忘れのないようにお願いいたします。

スタジオ	
9:00	OPEN
30	
10:00	9:50~10:30(40) ラテンファン 【 石田 】
30	
11:00	10:40~11:20(40) フィールヨガ 【 井上 】
30	
12:00	CLUB DANCE DELUXE
30	12:00~13:30(90) 有料/別予約 【 田中×鈴木(真)×金子 】
13:00	
30	
14:00	13:50~14:30(40) Csliveカラダデトックス 【 映像 】
30	
15:00	14:40~15:20(40) Csliveピラティス 【 映像 】
30	
16:00	※スクール準備
30	
17:00	キッズ体育スクール (有料) 幼児 15:45~16:45 児童① 16:45~17:45 児童② 17:45~18:45
30	
18:00	
30	
19:00	マシニングのご利用 18:45まで CLOSE

プール	
9:00	
30	
10:00	OPEN
30	
11:00	
30	
12:00	11:30~12:00(30) アクアウォーク 【 吉永 】
30	
13:00	
30	
14:00	13:40~14:10(30) スタート練習 【 鈴木(裕) 】
30	
15:00	14:15~14:55(40) 初級スイムトレーニング 【 鈴木(裕) 】
30	
16:00	※スクール準備
30	
17:00	キッズスイミングスクール (有料) 2コース使用 幼児 15:30~16:30 児童① 16:30~17:30 児童② 17:30~18:30
30	
18:00	3コース使用 児童③ 18:30~19:30
30	
19:00	プールのご利用 18:45まで CLOSE

2025.5.5(月) こどもの日

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。
スタジオレッスンに参加ご希望の方は、ご予約をお忘れのないようにお願いいたします。

スタジオ	
OPEN	
9:00	
30	
10:00	
30	10:10~10:50 (40) Csliveヨガ 【 映像 】
11:00	
30	11:05~11:45 (40) CsliveファイトアタックBEAT 【 映像 】
12:00	
30	12:00~12:40 (40) コラボ シェイプパンプ 【 鈴木(真)×石巻 】
13:00	
30	12:55~13:35 (40) シンプルステップ40 【 佐々木 】
14:00	
30	13:45~14:25 (40) ピラティス40 【 佐々木 】
15:00	
30	14:40~15:10 (30) Csliveからだアクティブ 【 映像 】
16:00	
30	※スクール準備
17:00	キッズ体育スクール (有料) 幼児 15 : 45~16 : 45 児童① 16 : 45~17 : 45 児童② 17 : 45~18 : 45
18:00	
30	マシニングのご利用 18 : 45まで
19:00	CLOSE

プール	
OPEN	
9:00	
30	
10:00	
30	
11:00	
30	
12:00	12:00~12:30 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
30	12:30~13:00 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
13:00	13:00~13:30 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
30	13:30~14:00 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
14:00	
30	14:05~14:35(30) 初級水泳クロール 【 橋場 】
15:00	14:35~15:05(30) フィンフリー
30	※スクール準備
16:00	キッズスイミングスクール (有料) 2コース使用 幼児 15:30~16:30 児童① 16:30~17:30 児童② 17:30~18:30
17:00	3コース使用 児童③ 18:30~19:30
18:00	
30	プールのご利用 18 : 45まで
19:00	CLOSE

2025.5.4(日) みどりの日

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。
スタジオレッスンに参加ご希望の方は、ご予約をお忘れのないようにお願いいたします。

スタジオ	
OPEN	
9:00	キッズ体育スクール（有料） 幼児 8：30～9：30 児童① 9：30～10：30 児童② 10：30～11：30
30	
10:00	
30	12:05～12：35(30) Csliveボディメイクトレーニング 【 映像 】
11:00	
30	
12:00	12:50～13：20(30) シェイプパンプ 【 鈴木(真) 】
30	
13:00	
30	13:35～14:15(40) ZUMBA 【 富沢 】
14:00	
30	
15:00	14:30～15：00(30) ファイトアタックBEAT 【 石巻 】
30	
16:00	
30	15：15～15：55(40) フィールヨガ 【 井上 】
17:00	
30	
18:00	16：10～16：50(40) Csliveスムーズヒーリング 【 映像 】
30	
19:00	
スタジオ開放 17:00～18:45	
・ストレッチや鏡を使った運動にご利用ください。 ※音響の利用や、スピニングバイク、 シェイプパンプのバーベル等は ご利用いただけません。	
マシンジムのご利用 18：45まで	
CLOSE	

プール	
9:00	
30	
OPEN	
10:00	
キッズスイミングスクール(有料) 2コース使用 児童 10:00～11:00 幼児 11:00～12:00	
11:00	
11:00～11:30 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原	
30	
11:30～12:00 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原	
12:00	
12:00～12:30 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原	
30	
12:30～13:00 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原	
13:00	
13:00～13:30(30) 中級水泳 【萩原】	
30	
13:35～14:15(40) 初級スイムトレーニング 【萩原】	
14:00	
30	
14:40～15:10(30) アクアZUMBA 【富沢】	
15:00	
※スクール準備	
30	
16:00	
キッズスイミングスクール (有料) 2コース使用 幼児 15:30～16:30 児童 16:30～17:30	
30	
17:00	
30	
18:00	
30	
19:00	
プールのご利用 18:45まで	
CLOSE	

2025.5.3(土) 憲法記念日

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。
スタジオレッスンに参加ご希望の方は、ご予約をお忘れのないようにお願いいたします。

スタジオ	
9:00	OPEN
30	
10:00	9:25~10:05(40) Csliveヨガ 【 映像 】
30	
11:00	10:20~10:50(30) Csliveボディメイクトレーニング 【 映像 】
30	
12:00	11:00~11:30(30) フィールピラティス 【 井上 】
30	
13:00	12:00~14:00(120) ZUMBAdePARTY 有料/別予約 【 富沢 】
30	
14:00	14:20~15:00(40) Csliveスムースヒーリング 【 映像 】
30	
15:00	15:15~15:55(40) バレエエクササイズ 【 岩城 】
30	
16:00	16:10~16:50(40) コラボ ファイトアタック 【 有竹×石巻 】
30	
17:00	17:05~17:45(40) Csliveシェイプパンプ 【 映像 】
30	
18:00	
30	
19:00	マシンジムのご利用 18:45まで CLOSE

プール	
9:00	OPEN
30	
10:00	
30	
11:00	
30	
12:00	
30	
13:00	
30	
14:00	13:35~14:05(30) 初級水泳平泳ぎ 【 鈴木(裕) 】
30	
15:00	14:10~14:40(30) フィンスイム 【 鈴木(裕) 】
30	
16:00	14:45~15:15(30) アクアZUMBA 【 富沢 】
30	※プール開放準備
17:00	キッズスイミングプール開放(有料) 2コース使用 15:30~18:30
30	
18:00	
30	
19:00	プールのご利用 18:45まで CLOSE

2025.4.29(火) 昭和の日

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。
スタジオレッスンに参加ご希望の方は、ご予約をお忘れのないようにお願いいたします。

スタジオ	
9:00	OPEN
30	
10:00	
30	10:10~10:50(40) ラテンファン 【 石田 】
11:00	
30	11:00~11:30(30) ストレッチ 【 石田 】
12:00	
30	11:45~12:25(40) Csliveピラティス 【 映像 】
13:00	
30	12:40~13:20(40) バレトン 【 高橋 】
14:00	
30	13:35~14:05(30) シェイプパンプ 【 鈴木(真) 】
15:00	
30	14:20~14:50(30) スムーズヒーリング 【 吉永 】
16:00	
30	15:05~15:45(40) CsliveファイトアタックPRO 【 映像 】
17:00	
30	16:00~16:30(30) Cslive X-CORE RIDING 【 映像 】
18:00	
30	16:45~17:15(30) Cslive ビューティープロジェクト姿勢 【 映像 】
19:00	
30	スタジオ開放 17:30~18:45 ・ストレッチや鏡を使った運動にご利用ください。 ※音響の利用や、スピニングバイク、 シェイプパンプのバーベル等は ご利用いただけません。
	マシンジムのご利用 18:45まで
	CLOSE

プール	
9:00	OPEN
30	
10:00	
30	
11:00	
30	11:30~12:00(30) 初級水泳背泳ぎ 【 鈴木(裕) 】
12:00	
30	12:05~12:35(30) フィンスイム 【 鈴木(裕) 】
13:00	
30	
14:00	
30	
15:00	
30	※スクール準備
16:00	キッズスイミングスクール 短期教室(有料) 2コース使用 15:30~16:30
17:00	
30	キッズスイミングスクール 会員強化練習(有料) 2コース使用 16:30~18:45
18:00	
30	
19:00	プールのご利用 18:45まで
	CLOSE