Lesson Schedule　2025年7月～

【スタジオオンライン予約について】
レッスンの参加には事前予約・チェックインが必要になります。初回登録がお済でない方は当クラブホームページ又は、館内掲示に従ってご登録ください。端末をお持ちでない方は、受付スタッフまでお声掛けください。

≪予約≫　AM 9:00 より可能　6日前～当日レッスン開始迄可能
≪キャンセル≫　レッスン開始15分前迄
≪チェックイン≫　レッスン開始30分～開始迄

【プールレッスンについて】
初級水泳：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

マンスリースイム：
4月クロール　5月背泳ぎ　6月平泳ぎ　7月バタフライ
8月クロール　9月背泳ぎ　10月平泳ぎ　11月バタフライ
12月クロール　1月背泳ぎ　2月平泳ぎ　3月バタフライ

※プールプログラムは10名以上で２コース使用致します。

7月 July

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月 August

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

9月 September

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

月

スタジオ／プール
10:00 OPEN

- 10:30～11:10 太極拳 楊国君
- 11:25～11:55 CS LIVE REC エアロサーキット
- 12:10～12:40 AIR CYCLE Fitness リズムライド 中村
- 12:55～13:35 シンプルステップ 佐々木
- NEW 13:50～14:20 ダンスWAVE 鈴木(真)
- 14:40～15:20 CS LIVE REC ヨガ
- 15:45～16:45 キッズ体育スクール（有料）
- 16:45～17:45 キッズ体育スクール（有料）
- 17:45～18:45 キッズ体育スクール（有料）
- 19:15～19:45 ファイトアタックBEAT 石巻
- 20:00～20:40 CS LIVE シェイプパンプ
- 20:50～21:20 CS LIVE REC からだアクティブ（コンディショニング系）

- 10:30～11:00 アクアウォーク＆トレーニング 小池
- 11:05～11:35 初級水泳 橋場
- 11:35～12:00 フィン自由時間
- 14:15～14:45 スイムプライベート［有料/予約制］橋場
- 14:45～15:15 スイムプライベート［有料/予約制］橋場
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 18:30～19:30 キッズスイミングスクール（有料）※3コース使用
- 20:30～21:45 *Night POOL*（水中照明点灯時間）

22:00 CLOSE

火

スタジオ／プール
10:00 OPEN

- 10:30～11:10 ラテンファン 石田
- 11:25～12:05 ボディケアストレッチ 藤井
- 12:15～12:55 ヨガ 藤井
- NEW 13:10～13:50 シェイプパンプ 鈴木(真)
- 14:00～14:15 ショートレッスン
- 14:30～15:10 CS LIVE REC スムース&ヒーリング
- 15:45～16:45 キッズ体育スクール（有料）
- 16:45～17:45 キッズ体育スクール（有料）
- 17:45～18:45 キッズ体育スクール（有料）
- 19:10～19:50 CS LIVE Lati Lati
- 20:00～20:40 バレトン 高橋
- 20:50～21:20 シェイプパンプ 吉永

- 10:45～11:30 アクアビクス 後藤
- 11:40～12:10 アクアサーキット 後藤
- 13:40～14:10 マンスリースイム 中村
- 14:15～14:55 中級スイムトレーニング40 中村
- 15:15～スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 18:30～19:30 キッズスイミングスクール（有料）※3コース使用
- 19:45～20:35 目指せマスターズ50 萩原

22:00 CLOSE

水

スタジオ／プール
10:00 OPEN

- 10:15～10:35 アクティブストレッチ 本間
- 10:45～11:15 フィールピラティス 井上
- 11:25～12:05 コンビネーションステップ 前田
- 12:20～13:00 ZUMBA 金子
- 13:15～13:55 ファイトアタックPRO40 有竹
- 14:10～14:50 ヨガ40 道中
- 15:05～15:35 CS LIVE REC ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ SHISEI ゆがみ
- 16:00～17:00 キッズダンススクール（有料）
- 17:00～18:00 キッズダンススクール（有料）
- 18:00～19:00 キッズダンスセッション（有料）田中
- 19:30～20:10 クラブダンス40 田中
- 20:30～21:10 AIR CYCLE Fitness リズムライド 石巻

- 10:30～11:00 初級水泳 萩原
- 11:05～11:35 初級ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 萩原
- 11:45～12:15 ホッピング アクアサーキット 本間
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール【中級】（有料）萩原
- 14:00～15:00 中級水泳60 萩原
- 15:15～スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 18:30～19:30 キッズスイミングスクール（有料）※3コース使用
- NEW 19:35～20:05 マンスリースイム 橋場
- NEW 20:10～20:40 フィンスイム 橋場

22:00 CLOSE

金

スタジオ／プール
10:00 OPEN

- 10:30～11:10 クラブダンス 田中
- 11:20～12:00 ヨガ 坂野
- 12:20～12:50 AIR CYCLE リズムライド 1.3.5週目 鈴木(真) 2.4週目 吉永
- 13:00～13:15 ショートレッスン
- 13:30～14:10 CS LIVE ファイトアタックBEAT
- 14:30～15:30 はつらつ健康スクール（有料）
- 16:00～17:00 キッズダンススクール（有料）
- 17:00～18:00 キッズダンススクール（有料）
- 18:30～19:10 ヨガ 網井
- 19:30～20:10 ZUMBA JUN
- 20:30～21:10 AIR CYCLE Fitness パワーライド 有竹

- 11:00～11:30 アクアウォーク＆ジョグ 本間
- 11:40～12:10 マンスリースイム 田中
- 12:30～13:10 フィンスイム 萩原
- 13:20～14:05 中上級 ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 1200～1800m 萩原
- 14:15～14:45 スイムプライベート［有料/予約制］萩原
- 14:45～15:15 スイムプライベート［有料/予約制］萩原
- 15:15～スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 18:30～19:30 キッズスイミングスクール（有料）※3コース使用

22:00 CLOSE

土

スタジオ／プール
9:00 OPEN

- 9:30～10:30 キッズ体育スクール（有料）
- 10:45～11:25 ZUMBA 富沢
- 11:40～12:20 フィールヨガ40 井上
- 12:30～13:00 X-CORE FIGHTING 石巻
- 13:15～13:55 シェイプパンプ40 有竹
- 14:15～14:55 AIR CYCLE Fitness パワーライド 石巻
- 15:15～15:55 バレエエクササイズ 岩城
- 16:10～16:50 CS LIVE REC ファイトアタックBEAT
- 17:05～17:45 CS LIVE REC パワーヨガ

- フィットネスのプール利用は10:00からとなります。
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 11:00～12:00 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 12:30～13:30 成人スイミングスクール【初級】（有料）橋場
- 13:35～14:05 マンスリースイム 鈴木(裕)
- 14:10～14:40 フィンスイム 鈴木(裕)
- 14:45～15:15 アクアダンス 中村
- 15:15～スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用

19:00 CLOSE

日

スタジオ／プール
9:00 OPEN

- 9:30～10:30 キッズ体育スクール（有料）
- 10:30～11:30 キッズ体育スクール（有料）
- 12:00～12:30 アラカルトレッスン（月替わりレッスン 詳細は後日掲示）
- 12:45～13:25 ヨガ40 田川
- 13:35～14:15 ZUMBA 富沢
- 14:30～15:10 シェイプパンプ40 石巻
- 15:20～15:50 フィールピラティス 井上
- 16:05～16:45 CS LIVE REC スムース&ヒーリング
- 17:00～18:30 ヒーリングタイム【スタジオ開放】
  ※安全面の確保が十分にとれない為、9月以降はスタジオ開放はございません。

- フィットネスのプール利用は10:00からとなります。
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 11:00～12:00 キッズスイミングスクール（有料）
- 11:30～12:00 スイムプライベート［有料/予約制］萩原
- 12:00～12:30 スイムプライベート［有料/予約制］萩原
- 12:30～13:00 スイムプライベート［有料/予約制］萩原
- 13:00～13:30 中級水泳30 萩原
- 13:35～14:15 初級スイムトレーニング40 萩原
- 14:40～15:10 AQUA ZUMBA30 富沢
- 15:15～スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（有料）※2コース使用

19:00 CLOSE

※器具の有無にかかわらず、レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
※レッスン終了後は清掃除菌作業のため、続けてレッスンにご参加頂く場合でも必ずご退出ください。
※スタジオへの入室はレッスン開始１０分前と致します。
※レッスン参加時はタオル・水分補給用のドリンクをお持ちください。
※プールレッスンにご参加の際は必ずお化粧を落とし、整髪料等は落としてシャワーを浴びてからご参加ください。

【変更箇所のお知らせ】

- 20:30～21:00 ← 水色の枠：レッスンスタート時間変更
- レッスン名 ← 赤文字：レッスン、インストラクター変更
- CS Live ← ライブ配信(Live)
- 映像レッスン ← 録画配信(Rec)