

Lesson Schedule

2025年1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
※アクアプログラム（火・水の午前スタート）につきましては、開館と同時にレセプションでゴムバンドの配布を致します。
※プールプログラムは10名以上で2コース使用致します。

1月 January

				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		

2月 February

						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		

3月 March

							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	

月	
スタジオ	プール
10:00 OPEN	
10:30～11:10 太極拳 横国君	10:30～11:00 アクアワーク&トレーニング 小池
11:25～11:55 【映像】エアロサーキット30	11:05～11:35 初級水泳 橋場
12:10～12:40 AIR CYCLE Fitness リズムライド30 中村	11:35～12:00 フィン自由時間
12:55～13:35 シンプルステップ40 佐々木	12:35～13:15 ヨガ40 藤井
13:50～14:20 シェイプバンプ30 鈴木	14:15～14:45 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
14:40～15:20 【映像】ヨガ40	14:45～15:15 スイムプライベート [有料/予約制] 橋場
15:45～16:45 キッズ体育スクール (有料)	15:30～16:30 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
16:45～17:45 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	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) ※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
18:45～19:45 キッズ体育スクール (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) ※2コース使用
19:15～19:45 ファイアアタック BEAT30 石巻	19:10～19:50 【映像】CS LIVE Lat! Lat!
20:00～20:40 CS LIVE シェイプバンプ40	20:10～20:40 ワークアウトヨガ 吉永
20:50～21:30 ヒーリングタイム 【スタジオ開放】	20:50～21:30 ヒーリングタイム 【スタジオ開放】
22:00 CLOSE	

火	
スタジオ	プール
10:00 OPEN	
10:15～10:45 ラテンファン 石田	10:45～11:30 アクアピクス 後藤
11:00～11:30 【映像】ポディメイトトレーニング	11:40～12:10 アクアサーキット 後藤
11:05～11:35 初級水泳 橋場	11:45～12:25 ポディメイト ストレッチ 藤井
11:35～12:00 フィン自由時間	12:35～13:15 ヨガ40 藤井
13:30～14:10 ZUMBA 石丸	13:15～14:15 成人スイミングスクール【中級】 (有料) 中村(充)
14:40～15:20 【映像】ヨガ40	14:20～15:00 中級スイム トレーニング40 中村(充)
15:45～16:45 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
16:45～17:45 キッズ体育スクール (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
17:45～18:45 キッズ体育スクール (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
18:45～19:45 キッズ体育スクール (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) ※2コース使用
19:15～19:45 ファイアアタック BEAT30 石巻	19:10～19:50 【映像】CS LIVE Lat! Lat!
20:00～20:40 CS LIVE シェイプバンプ40	19:45～20:35 目指せマスターズ50 萩原
20:50～21:30 ヒーリングタイム 【スタジオ開放】	20:50～21:30 ヒーリングタイム 【スタジオ開放】
22:00 CLOSE	

水	
スタジオ	プール
10:00 OPEN	
10:15～10:45 動きタイム 本間	10:30～11:00 初級水泳 萩原
10:55～11:25 フィールビラティス 井上	11:05～11:35 初級スイム トレーニング 萩原
11:35～12:15 コンビネーション ステップ40 前田	11:45～12:15 ホッピング アクアサーキット 本間
12:30～13:00 X-CORE TRAINING 田中	12:30～13:00 成人スイミングスクール【中級】 (有料) 萩原
13:15～13:55 シェイプバンプ40 吉永	14:00～15:00 中級水泳60 萩原
14:10～14:50 ヨガ40 道中	15:05～15:35 【映像】ヒューマンプログラム SHISEI スマ水育
15:45～16:45 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
16:45～17:45 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	16:00～17:00 キッズダンススクール (有料)
17:45～18:45 キッズ体育スクール (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
18:45～19:45 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	17:00～18:00 キッズダンススクール (有料)
19:15～19:45 ファイアアタック BEAT30 石巻	17:30～18:30 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
20:00～20:40 CS LIVE シェイプバンプ40	18:00～19:00 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
20:50～21:30 ヒーリングタイム 【スタジオ開放】	18:30～19:30 キッズダンスセッション (有料) 田中
22:00 CLOSE	

金	
スタジオ	プール
10:00 OPEN	
10:30～11:10 クラブダンス40 田中	11:00～11:30 アクアワーク&ジョグ 本間
11:20～12:00 ヨガ40 坂野	11:40～12:10 マンスリースイム 田中
12:20～12:50 ACFリズムライド30 1.5週目 鈴木 2.4週目 鈴木	12:30～13:10 フィンスイム 萩原
13:00～13:15 マンスリーショートレッスン	13:20～14:05 中上級スイム トレーニング 1200～1800m 萩原
13:30～14:10 CS LIVE ファイトアタックBEAT40	14:15～14:45 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原
14:30～15:30 はつらつ健康スクール (有料)	14:45～15:15 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原
15:45～16:45 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	15:15～スクール準備
16:45～17:45 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
17:45～18:45 キッズ体育スクール (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
18:45～19:45 キッズ体育スクール (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
19:15～19:45 ファイアアタック BEAT30 石巻	18:30～19:30 キッズスイミングスクール (有料) ※3コース使用
20:00～20:40 CS LIVE シェイプバンプ40	19:30～20:10 ZUMBA JUN
20:50～21:30 ヒーリングタイム 【スタジオ開放】	20:30～21:10 AIR CYCLE Fitness リズムライド40 磯村
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)	フィットネスのプール利用は10:00からとなります。
10:45～11:25 ZUMBA 富沢	10:00～11:00 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
11:40～12:20 フィットネスヨガ40 井上	11:00～12:00 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
12:30～13:00 X-CORE FIGHTING 石巻	12:30～13:30 成人スイミングスクール【初級】 (有料) 中村(充)
13:15～13:45 ダンスWAVE 鈴木	13:35～14:05 マンスリースイム 瀬戸
14:45～15:15 AIR CYCLE Fitness リズムライド30 石巻	14:10～14:40 シェイプバンプ30 吉永
15:40～16:20 キッズ体育スクール (有料) ※2コース使用	14:45～15:15 アクアダンス 中村
16:35～17:15 【映像】ファイアアタック BEAT40	15:15～スクール準備
17:30～18:10 【映像】ヨガ	15:30～16:30 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)	フィットネスのプール利用は10:00からとなります。
10:30～11:30 キッズ体育スクール (有料)	10:00～11:00 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
12:00～12:30 【映像】アロマヒーリング 月替わりレッスン (詳細は後日提示)	11:00～12:00 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
12:45～13:25 ヨガ40 田川	11:30～12:00 キッズスイミングスクール (有料) ※2コース使用
13:35～14:15 ZUMBA 富沢	12:00～12:30 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原
14:30～15:10 シェイプバンプ40 石巻	12:30～13:00 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原
15:20～15:50 フィットネスヨガ40 井上	13:00～13:30 スイムプライベート [有料/予約制] 萩原
16:05～16:45 【映像】スムース&ヒーリング	13:35～14:15 初級スイム トレーニング40 萩原
17:00～18:30 ヒーリングタイム 【スタジオ開放】	14:40～15:10 AQUA ZUMBA30 富沢
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化粧落とし、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
- CS LIVE 赤色の枠: レッスン、インストラクター変更
- ライブ配信(Live)
- 録画配信(Rec)