

LESSON SCHEDULE レッスンスケジュール 2025年4月～6月

4・5・6月

カレンダー

※色の日

は

休館日

となります。

※印

は

祝日

営業日

となります。

4月

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			

5月

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

6月

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					

	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
	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
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
30	9:20~10:00 ファイトアタックBEAT 武	9:20~10:00 健康太極拳 回	9:10~10:10 フィットネススクール 武	9:20~10:00 ヨ ガ 山村	9:00~11:00 キッズダンススクール スタジオのご利用は できません	9:00~12:00 キッズスイミングスクール
10:00	10:20~11:00 ZUMBA 友田	10:20~11:00 ピラティス 佐藤	10:20~11:00 シンブルエアロLow 田口	10:20~11:00 ボディメイクトレーニング 田口	10:45~12:00 キッズダンススクール スタジオのご利用は できません	9:00~10:00 プールのご利用は 出来ません。
11:00	11:20~11:50 スムーズ&ヒーリング 石黒	11:20~12:00 ヨ ガ 齋藤	11:10~11:50 カラダデトックス 武	11:10~11:30 NEW CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング REC	11:10~11:50 シェイプバンプ 河野	10:00~12:00 プールのご利用は 3~4レーンになります。
12:00	12:10~12:50 ステップサーキット 片山	12:20~13:00 ファンクショナル コンディショニング 沼尾	12:00~12:30 ファイトアタックBEAT 武	12:10~12:40 CSLive リズムライド 定員9名 REC	12:00~12:40 ZUMBA GOLD 新藤	12:10~12:50 NEW CSLive シンブルエアロ REC
13:00	13:10~13:50 ファンクショナルトレーニング &ストレッチ 片山	13:20~13:50 CSLive リズムライド 定員9名 REC	12:50~13:30 コンビネーションエアロ 峯本	13:30~14:10 ピラティス 寺島	12:50~13:50 Jr.ヒップホップスクール スタジオのご利用は できません	12:30~13:00 4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ 中級水泳 北浦
14:00	14:10~14:50 フラダンス 山崎	14:10~14:50 シェイプバンプ 河野	14:30~18:30 キッズスイミングスクール	14:20~15:00 シンブルステップ 寺島	14:00~19:00 キッズスイミングスクール	13:10~13:55 スイムトレーニング 加納
15:00	15:30~19:00 キッズ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	14:15~17:30 キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	15:30~18:30 キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	15:00~18:00 キッズ体育スクール スタジオのご利用は できません	15:00~17:00 プール開放 プールのご利用は 3~4レーンになります 4月20日 5月18日 6月15日
16:00	15:15~17:30 プールのご利用は 2~5レーンになります	15:15~17:30 プールのご利用は 2~5レーンになります	17:30~18:30 プールのご利用は できません	17:30~18:30 プールのご利用は できません	18:00~19:00 成人スイミングスクール プールのご利用は 5~6レーンになります	17:00
17:00	17:30~18:30 プールのご利用は できません	17:30~18:30 プールのご利用は できません	18:30~19:30 成人スイミングスクール プールのご利用は 5~6レーンになります	18:30~20:30 プールのご利用は 2~5レーンになります	19:00 CLOSE	18:00
18:00	18:30~20:30 プールのご利用は 2~5レーンになります	18:30~20:30 プールのご利用は 2~5レーンになります	19:10~19:50 ヨ ガ 齋藤	19:10~19:50 STRONG Nation™ 新藤	19:30 CLOSE	19:00
19:00	19:10~19:50 CSLive シェイプバンプ 定員28名 REC	19:10~19:50 ファンクショナル トレーニング&ストレッチ 片山	20:10~20:50 リズムライド (月末最終週のみパワーライド) 花岡	20:00~20:40 ZUMBA 新藤		
20:00	20:00~20:40 リズムライド 白土	20:00~20:40 シンブルエアロ 片山	21:00~21:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC	20:50~21:30 NEW CSLive ビューティープロジェクトSHISEI ~ゆがみ~ REC		
21:00	20:50~21:30 NEW CSLive ヨガ REC	20:50~21:30 NEW CSLive ピラティス REC	21:05~21:35 スイムトレーニング 廣瀬	21:05~21:35 スイムトレーニング 河野		
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		

プログラム参加の際のご注意

- クラス内容が変更になる場合には、館内にあります代行表もしくはホームページでご案内いたします。
- 各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合があります。
- 各プログラムの開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。
- スポーツエリアのご利用は、閉館15分前までとなります。

<スタジオをご利用のお客様へ>

- プログラムによってはスタジオ内が高温になる場合があります。水分補給をごまめに行ってください。

<プールをご利用のお客様へ>

- レッスン参加人数によって、遊泳コースを制限させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ※ワンポイントレッスン・アクアピクス系レッスンの場合
1名~9名 1レーン・10~19名 2レーン・20名以上 3レーン
- スノーケリング・フィンフリース・スイムトレーニング・スノーケリングフリース・スイムトレーニングは、2~3レーンを使用させていただきます。
- 選手育成コースの練習の、月~土は時間帯によって3~5レーンを使用させていただきます。
- 21:45~22:15バドルが一部使用可能となります。プールスタッフにレーンをご確認ください。但し、バドルのレンタルはしておりません。使用の際は接触のないよう十分にご注意ください。

スイムパーソナルレッスン

お客様1名様に対しインストラクターが1名つく、有料マンツーマンレッスンとなります。

※**有料** マークは有料レッスンです。レセプションにてお申し込みください。

※**CSLive**とは全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

LIVE …生配信 **REC** …録画