

# LESSON SCHEDULE

## レッスンスケジュール 2025年10月~12月

10・11・12月  
カレンダー

※色の日は休館日となります。  
※★印は特別営業日となります。  
※○印は祝日営業日となります。

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

	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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:20~10:00	フィットネススクール 武	健康太極拳 回	フィットネススクール 武	ヨガ 山村	キッズダンススクール	キッズスイミングスクール
9:30~10:00	初級水泳 (月末最終週はフィンスイミング) 花岡	アクアピクス 廣瀬	アクアウォーク&ジョグ 猪又	中級水泳 (偶数週はフィンスイミング) 猪又		
10:00	10:10~10:40	10:15~10:45	10:20~11:00	10:20~11:00	10:00~10:45	9:00~10:00
30	ZUMBA 友田	ピラティス 佐藤	シンプルエアロLow 田口	アクアピクス 本間	スタジオのご利用はできません	プールのご利用は出来ません。
10:20~11:00	スウーティング 花岡	スィムパーソナルレッスン (偶数週のみ) 猪又	11:10~11:50	ボディメイクトレーニング 田口		
11:00	10:50~11:30		11:10~11:50	11:10~11:30	11:00~12:00	10:00~12:00
30	スキndaイピング 黒岩	ヨガ 齋藤	カラダデトックス 武	NEW CSLive メディカルフィットネス 膝痛予防・改善 REC	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	プールのご利用は3~4レーンになります。
11:20~12:00	CSLIVE スムース&ヒーリング 定員30名 REC	12:00~12:30	12:00~12:30	11:45~12:15	10:45~12:00	10:45~12:00
30	ステップサーキット 片山	中級水泳 猪又	フィットネススクール 武	CSLIVE リズムライド 定員9名 REC	キッズスイミングスクール (幼児のみ) プールのご利用は5~6レーンになります	キッズスイミングスクール (幼児のみ) プールのご利用は5~6レーンになります
12:00	12:10~12:50	12:20~13:00	12:15~12:45	12:30~13:10	12:00~12:40	12:10~12:50
30	ファンクショナル トレーニング & ストレッチ 片山	ファンクショナル コンディショニング 沼尾	コンバージョンエアロ 肇本	ヒップホップ 菊地	ZUMBA GOLD 新藤	スキndaイピング フリーコース
12:10~12:50	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	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	12:55~13:25	13:00~14:00	12:50~13:50	12:30~13:00
13:00	13:10~13:50	13:20~13:50	14:15~18:30	14:20~15:00	セッション	CSLIVE シンプルエアロ REC
30	フラダンス 山崎	シェイプアップ 河野	キッズスイミングスクール	ピラティス 寺島	14:00~19:00	ZUMBA 新藤
14:00	14:10~14:50	14:10~14:50	14:30~18:30	14:30~18:30	14:00~19:00	14:15~14:55
30	CSLIVE リズムライド 定員9名 REC	CSLIVE リズムライド 定員28名 REC	キッズスイミングスクール	15:30~18:30	15:15~20:30	ヨガ 新藤
15:00	15:15~20:30	15:15~20:30	15:15~20:30	15:15~20:30	15:15~20:30	15:15~15:45
30	キッズスイミングスクール	キッズスイミングスクール	キッズスイミングスクール	キッズスイミングスクール	15:30~18:30	CSLIVE リズムライド 定員9名 REC
16:00	15:15~17:30	15:15~17:30	14:15~17:30	15:15~17:30	15:15~17:30	15:00~17:00
30	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールの開放 プールのご利用は3~4レーンになります
17:00	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	10月19日 11月16日 12月21日
30	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールの開放 プールのご利用は3~4レーンになります
18:00	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:30~20:30	18:00~19:00	プールの開放 プールのご利用は3~4レーンになります
30	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	プールのご利用は2~5レーンになります	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	プールの開放 プールのご利用は3~4レーンになります
19:00	19:20~20:00	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:30 CLOSE	19:00 CLOSE
30	CSLIVE シェイプアップ 定員28名 REC	ファンクショナル トレーニング&ストレッチ 片山	ヨガ 齋藤	STRONG Nation™ 新藤	19:30 CLOSE	プログラム参加の際のご注意
20:00	20:10~20:50	20:00~20:40	20:10~20:50	20:00~20:40		●クラス内容が変更になる場合は、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。
30	リズムライド 白土 定員9名	シンプルエアロ 片山	リズムライド (月末最終週のみパワーライド) 花岡	ZUMBA 新藤		●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。
21:00	21:00~21:40	20:50~21:30	21:00~21:20	20:50~21:20		●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。
30	CSLIVE ヨガ REC	CSLIVE ピラティス REC	NEW CSLIVE メディカルフィットネス 膝痛予防・改善 REC	NEW CSLIVE ビューティープロジェクト ~ヒップライン~ REC		●スポーツエリアのご利用は、閉館15分前までとなります。
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		<スタジオをご利用のお客様へ>
30						●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。
						●ファ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・フィンフリートレーニング・スノーケリングフリートレーニングは、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為、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。

※**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

**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。
- ファ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・フィンフリートレーニング・スノーケリングフリートレーニングは、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為、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。