

# 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
				1	2	3
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	

11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

12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			

	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 ボディメイトトレーニング 田口	10:00～10:45 アクアピクス 本間	9:00～10:00 プールのご利用は 出来ません。
11:00	11:20～12:00 CSLive スムース& ヒーリング 定員30名 REC	11:20～12:00 ヨ ガ 齋藤	11:10～11:50 カラダデトックス 武	NEW 11:10～11:30 メディカルフィットネス CSLive 膝痛予防・改善 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	11:45～12:15 CSLive リズムライド 定員9名 REC	12:00～12:40 ZUMBA GOLD 新藤	12:30～13:00 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	12:30～13:10 ヒップホップ 菊地	12:50～13:50 セッション REC	13:10～13:55 スイムトレーニング 加納
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	14:15～14:55 ヨ ガ 新藤
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 10月19日 11月16日 12月21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	17:30～18:30 プールのご利用は できません	17:00 有料
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	18:30～20:30 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	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	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	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	19:10～19:50 ヨ ガ 齋藤	19:10～19:50 STRONG Nation™ 新藤	19:30 CLOSE	19:00 CLOSE
19:00	19:20～20:00 CSLive シェイプバンプ 定員28名 REC	20:00～20:40 シンブルエアロ 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	20:10～20:50 リズムライド 白土	20:50～21:30 CSLive ピラティス REC	21:00～21:20 メディカルフィットネス CSLive 膝痛予防・改善 REC	20:50～21:20 ビューティープロジェクト CSLive 〜ヒップライン〜 REC		
21:00	21:00～21:40 CSLive ヨガ 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 廣瀬		
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。
- ※フットポイントレッスン・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。

**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になります。

※**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出来る映像配信型プログラムです。

**LIVE**…生配信 **REC**…録画