

LESSON SCHEDULE レッスンスケジュール 2026年1月～3月

1・2・3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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	★
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

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

3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	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
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 腰痛予防・改善 CSLive REC	11:10～11:50 シェイプバンプ 河野 定員28名	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	12:30～13:00 CSLive シンプルエアロ 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 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 定員28名	14:30～18:30	14:20～15:00 シンブルステップ 寺島	14:00～19:00	14:15～14:55 ヨ ガ 新藤
15:00	15:30～19:00	15:30～18:30	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	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 1月18日 2月15日 3月15日 REC
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	14:15～17:30 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	15:00～18:00 プールのご利用は 2～3レーンになります	
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	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 REC	
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	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		
19:00	19:20～20:00 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	19:10～19:50 ヨ ガ 齋藤	19:10～19:50 STRONG Nation™ 新藤	19:30 CLOSE	19:00 CLOSE
20:00	20:10～20:50 リズムライド 白土 定員9名	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 定員9名	20:00～20:40 ZUMBA 新藤		
21:00	21:00～21:40 CSLive ヨガ REC	20:50～21:30 CSLive ピラティス REC	NEW 21:00～21:20 メディカルフィットネス 腰痛予防・改善 CSLive REC	NEW 20:50～21:20 ビューティープロジェクト ～レグライン～ CSLive REC		
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