

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール
2026年7月~9月

7・8・9月
カレンダー

※ 色の日は休館日となります。
※ ○は祝日営業日となります。

7月

日	月	火	水	木	金	土	日
	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		

8月

日	月	火	水	木	金	土	日
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		

9月

日	月	火	水	木	金	土	日
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
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:20~10:00	30 ファイトアタックBEAT 武	健康太極拳 回	30 CSLive スムース&ヒールینگ	30 CSLive ヨガ	9:00~11:00 キッズダンススクール	30 キッズスイミングスクール
10:00	30 ZUMBA 友田	10:15~10:55 ピラティス 佐藤	10:15~10:55 シンプルエアロLow 田口	10:15~10:55 ボディメイクトレーニング 田口	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	30 CSLive Zen Yoga	11:10~11:50 ヨガ 齋藤	11:10~11:50 カラダデトックス 武	11:10~11:50 メディカルフィットネス 齋藤	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	30 CSLive ビューティープロジェクトシリーズ	12:05~12:45 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 からだアクティブ	12:00~12:40 ZUMBA GOLD 新藤	12:00~12:50 成人スイミングスクール
13:00	30 エアロサーキット 片山	13:00~14:00 成人スイミングスクール	12:40~13:20 コンピネーションエアロ 肇本	12:35~13:15 ヒップホップ 菊地	12:50~13:50 セッション	12:30~13:00 中級水泳 北浦
14:00	30 ファンクショナルコンディショニング 片山	13:30~14:00 CSLive X-CORE RIDING	13:30~14:00 CSLive はじめて太極拳	13:30~14:10 ピラティス 寺島	14:00~19:00	13:10~13:55 スイムトレーニング 加納
15:00	30 フラエクササイズ 山崎	14:15~14:55 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 シンプルステップ 寺島	15:00~18:00 キッズスイミングスクール	14:15~14:55 ヨガ 新藤
16:00	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	15:15~17:30 キッズ体育スクール	15:30~18:30 キッズ体育スクール	15:00~18:00 キッズ体育スクール	15:00~17:00 プール開放
17:00	30 キッズ体育スクール	17:30~18:30 キッズ体育スクール	17:30~18:30 キッズ体育スクール	17:30~18:30 キッズ体育スクール	18:00~19:00 成人スイミングスクール	17:00~19:00 プール開放
18:00	30 CSLive シェイプバンプ	19:10~19:50 ファンクショナルコンディショニング 片山	19:10~19:50 CSLive Zen Yoga	19:10~19:50 STRONG Nation™ 新藤	19:30 CLOSE	19:00 CLOSE
19:00	30 リズムライド 白土	20:00~20:40 シンプルエアロ 片山	20:10~20:50 リズムライド	20:00~20:40 ZUMBA 新藤		
20:00	30 CSLive メディカルフィットネスシリーズ	20:50~21:30 CSLive フィールピラティス	21:00~21:20 CSLive メディカルフィットネスシリーズ	20:50~21:30 CSLive カラダデトックス		
21:00	30 スイムトレーニング 小林	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		
22:00	30 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、館内にあります代表者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。
- 各プログラム開始後のレッスン途中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
- フィンフリーコース・スキndaイビングフリーコースは、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~金は時間帯によって3~5レーンを使用させていただきます。

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