

LESSON SCHEDULE レッスンスケジュール 2026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
	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		

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	30			

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	9:20~10:00 CSLive スムース& ヒーリング	9:20~10:00 CSLive ヨガ	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	10:15~10:55 ZUMBA 友田	10:15~10:55 ピラティス 佐藤	10:15~10:55 シンブルエアロLow 田口	10:15~10:55 ボディメイクトレーニング 田口	10:00~10:00 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
30	10:10~10:40 スイムトレーニング 細谷	10:15~10:45 パーソナルスイムレッスン (偶数週のみ) 猪又	10:10~10:40 アクアサーキット 武	10:00~10:30 アクアピクス 本間	10:45~12:00 キッズスイミングスクール (幼児のみ)	10:00~12:00 プールのご利用は 3~4レーンになります
11:00	10:50~11:30 スキndaイビングフリーコース	11:10~11:50 ヨ ガ 山仲	11:10~11:50 カラダデトックス 武	11:10~11:30 メディカルフィットネス 腰痛予防・改善 REC	11:10~11:50 シェイブパンプ 河野	10:00~12:00 プールのご利用は 3~4レーンになります
30	11:10~12:00 セッション 友田	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 REC	12:00~12:40 ZUMBA GOLD 新藤	12:20~13:00 CSLive CSLive
12:00	NEW 12:15~12:35 CSLive メディカルフィットネス シリーズ REC	13:00~14:00 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	12:40~13:20 コンビネーションエアロ 峯本	12:35~13:15 ヒップホップ 菊地	12:50~13:50 セッション	13:20~14:00 ZUMBA 新藤
30	NEW 12:45~13:15 CSLive からだアクティブ REC	13:30~14:00 CSLive X-CORE RIDING 定員9名 REC	13:30~14:00 CSLive はじめて太極拳 REC	13:30~14:10 ピラティス 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
13:00	13:30~14:10 ファンクショナル コンディショニング 片山	14:15~14:55 シェイブパンプ 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	15:00~18:00 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 10月18日 11月15日 12月20日
30	14:20~15:00 フラエクササイズ 山崎	15:30~18:30 キッズスイミングスクール	14:15~17:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 2~5レーンになります	15:30~18:30 キッズスイミングスクール	17:00~19:15 NEW スチューデント コース※1	17:00~19:15 NEW スチューデント コース※1
14:00	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	17:30~18:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 2~5レーンになります	15:15~20:30 キッズスイミングスクール	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	18:00~19:00 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
30	15:15~17:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 2~5レーンになります	15:15~17:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 4~5レーンになります	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	15:15~17:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 4~5レーンになります	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE
15:00	17:30~18:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 2~5レーンになります	18:30~20:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 2~5レーンになります	19:10~19:50 NEW ファンクショナル コンディショニング 片山	17:30~20:30 キッズスイミングスクール プールのご利用は 2~5レーンになります	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
16:00	18:30~20:30 キッズスイミングスクール 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 コンディショニング 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	19:10~19:50 NEW ZUMBA® 新藤	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
30	19:20~20:00 CSLive シェイブパンプ	20:00~20:40 シンブルエアロ 片山	21:00~21:30 NEW CSLive CSLive	20:00~20:40 NEW ヨガ 新藤	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
17:00	20:10~20:50 リズムライド 白土	20:50~21:20 NEW CSLive CSLive	21:05~21:35 CSLive CSLive	20:50~21:20 NEW CSLive シェイブパンプ POWER REC	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
30	21:00~21:30 NEW CSLive CSLive	10月リズムCAMP 11月ボディメイクトレーニング 12月ビューティープロジェクト シリーズKUBIRE	10月エアロサーキット 11月からだアクティブ 12月シェイブパンプPOWER	21:00~21:30 CSLive CSLive	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
18:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
19:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
20:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
21:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 CLOSE
30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30 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ことがあります。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。