

# 2026年 1月～3月 レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ 9:30 OPEN 10:00～10:40(40分) シンプルエアロ 高橋 10:55～11:25(30分) CSLive REC フラエクササイズ 11:45～12:15(30分) EXCITE-BODY 木村 NEW 12:30～13:00(30分) ボールde健康体操 山崎 NEW 13:30～13:50(20分) CSLive REC 腰痛予防・改善 14:00～14:40(40分) パワーヨガ 綱井 15:30～16:30(60分) キッズ体育 スクール (児童) キッズ体育 スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) 19:00～19:40(40分) ファイトアタックBEAT 木村 20:00～20:40(40分) CSLive シェイプバーン NEW 21:00～21:30(30分) ストレッチ 辻 22:15 施設利用終了 22:30 CLOSED ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:30	スタジオ 9:30 OPEN 9:40～9:45 ラジオ体操 @ジム 11:05～11:35(30分) アクアウォーク&ヨガ 高橋 11:40～12:25(45分) アクアピクス 高橋 11:35～12:05(30分) ボディメイク トレーニング 萩原 NEW 12:20～13:00(40分) ZUMBA 西村 NEW 13:20～13:50(30分) ボールdeリラックス 草間 NEW 14:20～15:00(40分) CSLive REC ファイトアタックBEAT 15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (児童) キッズダンス スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) ZUMBA 川俣 STORONG NATION 川俣 CSLive REC ヨガ 1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール＆ターン 5週目:全種目 20:00～20:40(40分) スイムアラカルト 池津 NEW 21:00～21:40(40分) CSLive REC ヨガ 22:15 施設利用終了 22:30 CLOSED ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:30	スタジオ 9:30 OPEN 9:40～9:45 ラジオ体操 @ジム 10:20～準備 10:40～11:20(40分) ベビースイミング スクール 11:40まで片付け 10:50～10:30(40分) ヨガ 酒木 10:50～11:30(40分) ピラティス りょうご NEW 11:50～12:20(30分) CSLive REC はじめて大極拳 12:40～13:10(30分) ボディメイク トレーニング 中山 13:30～14:10(40分) 初級スイム トレーニング 落合 14:00～14:10 簡単筋膜ほぐし @スタジオ NEW 14:20～15:00(40分) CSLive REC カラダデトックス 15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) 19:00～19:40(40分) パワーヨガ 綱井 20:00～20:40(40分) STORONG NATION 川俣 21:00～21:40(40分) CSLive REC ヨガ 22:15 施設利用終了 22:30 CLOSED ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:30	スタジオ 9:30 OPEN 9:40～9:45 ラジオ体操 @ジム 10:45～11:20(40分) ZUMBA 歌川 11:00～11:40(40分) ヨガ 落合 11:55～12:25(30分) NEW アクアウォーク 中山 12:00～12:40(40分) CSLive REC シェイプバーン 13:00～13:40(40分) 健康太極拳 ソウ 14:00～14:40(40分) CSLive REC フィールピラティス 14:45～14:55 簡単ストレッチ @スタジオ 15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) キッズスイミング スクール (児童) 19:00～19:30(30分) ファンクショナル トレーニング 久保木 19:35～19:45 腰痛予防・改善 @スタジオ 20:00～20:40(40分) CSLive パワーライド NEW 21:00～21:30(30分) EXCITE-CORE 池津 22:15 施設利用終了 22:30 CLOSED ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:00	スタジオ 9:00 OPEN 9:30～10:30(60分) キッズ体育 スクール (児童) 10:30～11:30(60分) キッズ体育 スクール (幼児) 11:40～12:20(40分) ベビースイミング スクール 12:00～12:40(40分) シェイプバーン 池津 13:10～13:40(30分) リズムライド 木村 14:00～14:30(30分) CSLive REC 腰痛予防・改善 15:00～15:40(40分) ヨガ 藤井 15:55～16:35(40分) ボディメイク ストレッチ 藤井 16:50～17:20(30分) NEW 17:40～18:10(30分) CSLive REC エアロサークル 18:20～19:45 スタジオ開放 ※ストレッチやトレーニングに ご利用ください 19:45 施設利用終了 20:00 CLOSED ミッドナイトモーニング利用時間 20:00～翌9:00	スタジオ 8:30～9:30(60分) キッズスイミング スクール (児童) 9:30～10:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児) 10:30～11:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児) 11:40～12:20(40分) ベビースイミング スクール 12:40まで片付け 12:00～12:30(30分) リズムライド 池津 12:50～13:10(20分) CSLive REC 腰痛予防・改善 13:20～14:00(40分) ファイトアタックBEAT 木村 14:10～ キッズスクール準備 14:30～15:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児) 15:30～16:30(60分) キッズチアダンス スクール (児童) 16:30～17:30(60分) キッズスイミング スクール (児童) 17:00～17:40(40分) パワーライド 池津 18:00～18:40(40分) CSLive REC ヨガ 18:45 施設利用終了 19:00 CLOSED ミッドナイトモーニング利用時間 19:00～翌9:30	

休館日

- ・スタジオプログラムご参加の際は、一部予約制レッスンがございます。
- ・事前にオンライン予約システムの登録が必要となります。
- ・スタジオへの入場はレッスン開始10分前からスタッフの案内により入場いただけます。
- ・泳法レッスン開始5分前、キッズスイミングは20分前を目安にコースの移動をお願いすることがございます。
- ・レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- ・ブルーレッスンにつきましては参加人数により使用コースを変更することがございます。
- ・ジムスマはお時間になりましたら開催場所へお集まりください。内容が一部変更になることがあります。
- ・代行や休講、レッスン変更につきましてはクラブのHP及び掲示板をご覧ください。

# フィットネスプール 利用可能時間

※当クラブは、ベビー・キッズスクールの時間は、プールのご利用ができません。

月	火	水	木	金	土	日
9:00					9:00 OPEN	9:00
10:00						10:00
11:00					キッズスイミング	11:00
12:00						12:00
13:00					12:40 利用開始	13:00
14:00					14:10 スクール準備開始	14:00
15:00	15:10 スクール準備開始	休館日	15:10 スクール準備開始	15:10 スクール準備開始	15:10 スクール準備開始	15:00
16:00	キッズスイミング		キッズスイミング		キッズスイミング	16:00
17:00			キッズスイミング	キッズスイミング		17:00
18:00					17:30 利用開始	18:00
19:00	18:30 利用開始		18:30 利用開始	18:30 利用開始		18:45 施設利用終了 19:00 CLOSE
20:00					19:45 施設利用終了 20:00 CLOSE	20:00
21:00						21:00
22:00						22:00
23:00				22:15 施設利用終了 22:30 CLOSE		23:00

