

2026年 1月～3月 レッスンスケジュール

LESSON SCHEDULE

月曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
	9:40～9:45 ラジオ体操 @ジム	
10:00～10:40(40分) シンプルエアロ 高橋		
10:55～11:25(30分) CSLive REC フランクサイズ		11:05～11:35(30分) アクアワーク&ジョグ 高橋
		11:40～12:25(45分) アクアビクス 高橋
11:45～12:15(30分) EXCITE-BODY 木村		
NEW 12:30～13:00(30分) ポールde健康体操 山崎		12:30～13:30(60分) フィンフリー ご自身でフィンをご持参 ください (貸出もございます。) ※1コースのみ使用
NEW 13:30～13:50(20分) CSLive REC 腰痛予防・改善	13:10～13:25 みんなで筋トレ @ジム	
14:00～14:40(40分) パワーヨガ 綱井		14:00～15:00(60分) マタニティスイミング (有料クラス) ※1コースのみ使用
		15:10～ キッズスクール準備
15:30～16:30(60分) キッズ体育 スクール (幼児)		15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
16:30～17:30(60分) キッズ体育 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)
		17:30～18:30(60分) 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 シェイプパンプ	予約制20名	NEW 20:00～20:40(40分) スイムアラカルト 池津
NEW 21:00～21:30(30分) ストレッチ 辻		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
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		

火曜日	
スタジオ	プール
休館日	

水曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
NEW 9:50～10:20(30分) CSLive REC レッグライン	9:40～9:45 ラジオ体操 @ジム	
		10:20～準備
10:40～11:20(40分) ヨガ 萩原		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
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) ポールdeリラックス 卓間		NEW 13:20～14:00(40分) 初級スイム トレーニング 落合
NEW 14:20～15:00(40分) CSLive REC ファイトアタックBEAT	14:00～14:10 簡単筋ほぐし @スタジオ	
		15:10～ キッズスクール準備
15:30～16:30(60分) キッズダンス スクール (幼児)		15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
16:30～17:30(60分) キッズダンス 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)
		17:30～18:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
19:00～19:40(40分) ZUMBA 川俣		
20:00～20:40(40分) STORONG NATION 川俣		20:30～21:10(40分) 中級スイム トレーニング 木村
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		

木曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
9:50～10:30(40分) ヨガ 酒本		
10:50～11:30(40分) ピラティス りょうこ		NEW 10:45～11:15(30) アクアビクス 旭
NEW 11:50～12:20(30分) CSLive REC はじめて太極拳		11:20～11:50(30) NEW 水泳入門 旭
		11:55～12:25(30分) NEW アクアワーク 中山
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) CSLive REC カラダデトックス	13:15～13:25 簡単姿勢改善 @スタジオ	
NEW 14:20～15:00(40分) コンビネーション エアロLow 会田		14:00～15:00(60分) マタニティスイミング (有料クラス) ※1コースのみ使用
		15:10～ キッズスクール準備
15:30～16:30(60分) キッズ体育 スクール (幼児)		15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
16:30～17:30(60分) キッズ体育 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)
		17:30～18:30(60分) 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		19:00～19:30(30分) スキndaイビング入門 池津
20:00～20:40(40分) リズムライド 池津		マスク・スノーケル・フィン 貸出希望の方は 受付予約表に記載を お願いします。 ※3名まで貸出可能
21:00～21:40(40分) CSLive REC スムース&ヒーリング	予約制10名	
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		

金曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
10:00～10:40(40分) ZUMBA 歌川	9:40～9:45 ラジオ体操 @ジム	
NEW 11:00～11:40(40分) ヨガ 落合		NEW 10:20～10:50(30分) 初級バタフライ 木村
NEW 12:00～12:40(40分) CSLive REC シェイプパンプ		10:50～11:20(30分) 初級マンスリースイム 木村
13:00～13:40(40分) 健康太極拳 ソウ		1月クロール 2月平泳ぎ 3月背泳ぎ
NEW 14:00～14:40(40分) CSLive REC フィールピラティス		12:00～13:00(60分) フィンフリー ご自身でフィンをご持参 ください (貸出もございます。) ※1コースのみ使用
	14:45～14:55 簡単ストレッチ @スタジオ	
15:30～16:30(60分) キッズダンス スクール (幼児)		15:10～ キッズスクール準備
16:30～17:30(60分) キッズダンス スクール (児童)		15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
		16:30～17:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
		17:30～18:30(60分) 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		キッズスイミング スクール (幼児)
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		

土曜日	
スタジオ	プール
	8:30～9:30(60分)
9:00 OPEN	キッズスイミング スクール (児童)
9:30～10:30(60分)	9:30～10:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)	キッズスイミング スクール (幼児)
10:30～11:30(60分)	10:30～11:30(60分)
キッズ体育 スクール (幼児)	キッズスイミング スクール (幼児)
	11:40～12:20(40分)
12:00～12:40(40分) シェイプパンプ 池津	ベビースイミング スクール 12:40まで片付け
	予約制20名
13:10～13:40(30分) リズムライド 木村	
NEW 14:00～14:30(30分) CSLive REC レッグライン	14:10～ キッズスクール準備
15:00～15:40(40分) ヨガ 藤井	14:30～15:30(60分) キッズスイミング スクール (幼児)
15:55～16:35(40分) ボディケア ストレッチ 藤井	15:30～16:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
NEW 16:50～17:20(30分) ボディメイク トレーニング 久保木	16:30～17:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
17:40～18:10(30分) CSLive REC エアロサーキット	
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	

日曜日	
スタジオ	プール
	8:30～9:30(60分)
9:00 OPEN	キッズスイミング スクール (児童)
9:30～10:30(60分)	9:30～10:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)	キッズスイミング スクール (幼児)
10:30～11:30(60分)	10:30～11:30(60分)
キッズ体育 スクール (幼児)	キッズスイミング スクール (幼児)
	11:40～12:20(40分)
12:00～12:30(30分) リズムライド 池津	ベビースイミング スクール 12:40まで片付け
NEW 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) キッズチアダンス スクール (児童)	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)	15:30～16:30(60分) キッズスイミング 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	
予約制10名	
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	

・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。
・プール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。
・ジムスモ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、プールのご利用できません。

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