

# 2025年 4月～6月 レッスンスケジュール

# LESSON SCHEDULE

月曜日	
スタジオ	プール
9:30 OPEN	
10:00~10:40(40分) シンプルエアロ 高橋	
11:00~11:30(30分) CSLive REC X-CORE DANCING	11:05~11:35(30分) アクアウォーク&ジヨグ 高橋
11:40~12:10(30分) CSLive REC フラエクササイズ	11:40~12:25(40分) アクアピクス 高橋
12:30~13:00(30分) リズムライド 木村 予約制10名	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
13:20~13:50(30分) CSLive REC SHISEI~ゆがみ~	
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
15:30~16:30(60分)	15:10~ キッズスクール準備
15:30~16:30(60分)	15:30~16:30(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)
16:30~17:30(60分)	16:30~17:30(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 (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	20:00~20:30(30分) マンスリースイム 小寺 4月:クロール 5月:バタフライ 6月:背泳ぎ
21:00~21:40(40分) CSLive REC ヨガ	
22:15 施設利用終了	
22:30 CLOSED	

火曜日	
スタジオ	プール
9:30 OPEN	
休館日	

水曜日	
スタジオ	プール
9:30 OPEN	
9:50~10:20(30分) CSLive REC SHISEI~ゆがみ~	10:20~準備
10:40~11:20(40分) ヨガ 萩原	10:40~11:20(60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	
12:25~13:05(40分) シェイプパンプ 小寺 予約制20名	13:00~13:40(40分) 初級スイム トレーニング 池津
13:25~13:55(30分) CSLive REC X-CORE FIGHTING	
14:05~14:45(40分) CSLive REC ピラティス	
15:30~16:30(60分)	15:10~ キッズスクール準備
15:30~16:30(60分)	15:30~16:30(60分)
キッズダンス スクール (幼児)	キッズスイミング スクール (幼児)
16:30~17:30(60分)	16:30~17:30(60分)
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)
	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 スムーズ&ヒーリング	
22:15 施設利用終了	
22:30 CLOSED	

木曜日	
スタジオ	プール
9:30 OPEN	
9:50~10:30(40分) ヨガ 酒本	10:00~10:30(30分) アクアピクス 旭
	10:35~11:05(30分) 水泳入門 旭
10:50~11:30(40分) ピラティス りょうこ	
11:50~12:20(30分) CSLive REC X-CORE RIDDING 予約制10名	12:00~12:30(30分) アクアウォーク 小寺
12:50~13:10(20分) CSLive REC 心臓アンチエイジング	
13:20~13:50(30分) ゆったり健康体操 旭	
14:20~15:00(40分) シェイプパンプ 池津 予約制20名	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
15:30~16:30(60分)	15:10~ キッズスクール準備
15:30~16:30(60分)	15:30~16:30(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)
16:30~17:30(60分)	16:30~17:30(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 (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	19:00~20:00(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
20:00~20:40(40分) リズムライド 池津 予約制10名	
21:00~21:40(40分) CSLive REC カラダデトックス	
22:15 施設利用終了	
22:30 CLOSED	

金曜日	
スタジオ	プール
9:30 OPEN	
10:00~10:40(40分) シンプルエアロ 石井	10:20~10:50(30分) 初級クロール 木村
	10:50~11:20(30分) 初級マンスリー スイム 木村
11:00~11:40(40分) CSLive ダンスWAVE	4月平泳ぎ 5月背泳ぎ 6月バタフライ
12:00~12:40(40分) シェイプパンプ 木村 予約制20名	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
13:00~13:40(40分) 健康太極拳 ソウ	
14:00~14:40(40分) コンビネーション エアロLow 会田	
15:30~16:30(60分)	15:10~ キッズスクール準備
15:30~16:30(60分)	15:30~16:30(60分)
キッズダンス スクール (幼児)	キッズスイミング スクール (幼児)
16:30~17:30(60分)	16:30~17:30(60分)
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)
	17:30~18:30(60分) キッズスイミング スクール (児童)
18:30~19:30(60分)	
19:00~19:00(40分) CSLive REC フィールピラティス 予約制20名	キッズスイミング スクール (幼児)
20:00~20:40(40分) シェイプパンプ 池津 予約制20名	
21:00~21:40(40分) CSLive REC ヨガ	
22:15 施設利用終了	
22:30 CLOSED	

土曜日	
スタジオ	プール
9:00 OPEN	
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(60分)
12:00~12:40(40分) シェイプパンプ 池津 予約制20名	12:00~12:30(30分) ベビースイミング スクール 12:40まで片付け
13:10~13:40(30分) リズムライド 木村 予約制10名	
14:00~14:40(40分) CSLive REC ピラティス	14:10~ キッズスクール準備 14:30~15:30(60分)
15:00~15:40(40分) ヨガ 藤井	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 予約制18名	キッズスイミング スクール (児童)
16:50~17:30(40分) ZUMBA Macky	キッズスイミング スクール (児童)
18:00~18:40(40分) CSLive REC カラダデトックス	
19:45 施設利用終了	
20:00 CLOSED	

日曜日	
スタジオ	プール
9:00 OPEN	
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(60分)
12:00~12:30(30分) リズムライド 池津 予約制10名	12:00~12:30(30分) ベビースイミング スクール 12:40まで片付け
13:00~13:40(40分) ファイトアタックBEAT 木村	
14:00~14:40(40分) CSLive REC シンプルエアロ	14:10~ キッズスクール準備 14:30~15:30(60分)
15:00~15:40(40分) CSLive REC フィールピラティス	キッズスイミング スクール (幼児)
15:55~16:35(40分) CSLive REC カラダデトックス	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	キッズスイミング スクール (児童)
18:00~18:40(40分) CSLive REC ヨガ	
18:45 施設利用終了	
19:00 CLOSED	

- ・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。
- ・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。