ホットスタジオのご案内

ホットレッスンには HOT マークが付いています!

じんわり芯から温まり、血行が良くなるのでコリや疲れがほぐれます。
リラックスした中で行うプログラムでストレスを和らげ、
ゆったりくつろぎましょう。

カラダの内側から ぽかぽか 温かくなる♪

レッスンによって室内の温度を変更 ▶
Hot 暖 室温／28~33℃
Hot 暑 室温／33~36℃

レンタルスタジオ実施中!!

場所 **スタジオpesca** 料金 **1時間 ¥3,300(税込)／1グループ**
定員 1グループ最大15名まで 対象 当クラブメンバー
その他 その他:音響設備使用可能／営利目的での使用は不可
2週間前からレセプションおよび電話にて予約可能。
※初回に限り必ずスタッフに利用説明を受けた上でご利用ください。

レッスン参加上のご注意

皆様が快適にレッスンにご参加頂けるよう、ご協力の程、よろしくお願い致します。

- ●スタジオレッスンは全て**予約が必要**です。「**スタジオオンラインシステム**」にてご予約ください。電話予約は致しかねます。またレッスン参加の際には「スタジオオンラインシステム」のQRコードにてチェックインをしてご入室ください。※参加されるご本人がご予約ください。
- ●安全の為レッスン開始後の**途中入場はご遠慮ください。**スタジオ入室はレッスン10分前を予定しておりますがレッスン内容により前後することがございます。
- ●運動に適したウェア・シューズでご利用ください。また、タオル・ドリンク等を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ●ドリンクはフタの付いたペットボトルのみスタジオ内へお持込可能です。
- ●HOTレッスン参加時は、タオルをご持参ください。
- ●都合により、レッスン・担当者・時間が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

Fri 金曜日

スタジオ limone / スタジオ pistacchio ホットスタジオ / スタジオ pesca / オープンスタジオ ライトフリーウェイトエリア / 25mプール(ラグーン) / 20mプール(ハーバー)

9:00 OPEN

- 9:30~10:10 コンビネーションエアロ 緒方
- 9:30~10:00 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~ REC 内容変更
- 9:15~9:20 みんなでラジオ体操
- 10:15~11:30 キッズスイミングスクール《幼児》 1コース使用
- 10:35~11:05 アクアウォーク 藤田／途中入場可能
- 10:40~11:10 健康体操 平賀
- 10:40~11:20 コンビネーションステップ 緒方
- 10:20~10:30 膝痛予防・改善 内容変更
- 11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE
- 11:15~12:00 アクアビクス 藤田
- 11:45~12:25 ベリーダンス 秋山 担当変更
- 11:50~12:30 健美操 中迫
- 11:30~11:40 お腹引き締め 内容変更
- 12:05~12:35 スキンダイビング 藤田
- 12:35~13:15 AirCycleFITNESS リズムライド 小野島 定員15 時間変更
- 12:45~13:25 ファンクショナルコンディショニング 中迫
- 12:40~12:55 かんたんストレッチ 内容変更
- 12:40~13:10 フィンドリル練習会 中田
- 13:00~13:40 シンプルエアロ -Low- 石井 連
- 13:20~13:50 初中級スイムトレーニング 中田
- 13:30~14:10 CSLive ファイトアタックBEAT LIVE
- 14:00~14:30 スイムプライベート 津田 有料
- 14:00~15:00 個人塾 有料 1コース使用
- 有料 プライベートレッスンについて 1回／4,400円(税込) 1週間前午前10時より電話にて申込可
- 14:30~15:30 キッズスイミングスクール《幼児》 2コース使用
- 14:30~15:00 スイムプライベート 津田 有料
- 15:30~16:30 キッズスイミングスクール《幼児》 3コース使用
- 15:30~16:30 ジュニア新体操スクール《幼児》
- 15:30~16:30 キッズダンススクール《初級》
- 15:30~16:30 キッズ運動能力開発スクール《幼児》
- 16:30~17:30 ジュニア新体操スクール《児童》
- 16:30~17:30 キッズダンススクール《中級》
- 16:30~17:30 キッズ運動能力開発スクール《児童》
- 16:30~17:30 キッズスイミングスクール《児童》 全面使用
- 17:30~18:30 ジュニア新体操スクール《児童》
- 17:30~18:30 キッズダンススクール《上級》
- 17:30~19:00 選手コース
- 17:30~18:30 キッズスイミングスクール《児童》 全面使用
- 18:30~19:30 ジュニア新体操スクール《児童》
- 18:30~20:30 キッズスイミングスクール《選手》 全面使用
- 19:05~19:45 CSLive カラダデトックス REC
- 19:10~19:40 AirCycleFITNESS リズムライド 小野島 定員15
- 19:50~20:00 背中引き締め 内容変更
- 20:05~20:45 シェイプパンプ 大野 定員45
- 20:05~20:45 ダンスWAVE 王
- 20:00~20:40 CSLive AirCycleFITNESS パワーライド LIVE 定員15
- 20:50~21:00 お腹引き締め 内容変更
- 21:05~21:15 かんたん筋トレ 内容変更
- 20:40~21:10 初級クロール 平田 担当変更
- 21:10~21:40 中級水泳 平田 担当変更
- 4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ
- 21:00~21:40 ファイトアタックBEAT 大野
- 21:00~21:40 HOT HOTフィールピラティス 王 Hot 暑
- 21:00~22:00 マスターズ向好練習会 1コース使用

22:30 CLOSE

Sat 土曜日

スタジオ limone / スタジオ pistacchio ホットスタジオ / スタジオ pesca / オープンスタジオ ライトフリーウェイトエリア / 25mプール(ラグーン) / 20mプール(ハーバー)

9:00 OPEN

- 9:00~10:00 キッズダンススクール《初級》
- 10:00~11:00 キッズダンススクール《初級》
- 11:00~12:00 キッズダンススクール《中・上級》
- 12:00~13:00 キッズダンススクール《上級》
- 4月 メタボ予防・改善 5月 骨盤バランス改善 6月 足底バランス改善
- 10:00~10:30 スムース&ヒーリング 大野
- 10:50~11:20 バランスボール 大野 定員25
- 12:00~12:40 シェイプパンプ 小野島 定員30
- 13:00~13:40 健康太極拳 前田
- 14:00~14:40 美ューティBody Wave® 金子
- 15:00~15:40 ステップサーキット 小松田
- 15:55~16:35 HOT HOTヨガ 小松田 Hot 暑
- 16:55~17:25 CSLive ボディメイクトレーニング REC
- 9:20~9:40 CSLive メディカルフィットネス REC
- 10:00~10:40 CSLive シンプルエアロ REC
- 11:00~11:40 CSLive フィールピラティス REC
- 12:00~12:40 CSLive Lati Lati REC
- 13:00~13:40 AirCycleFITNESS パワーライド 小野島 変更
- 14:00~14:40 CSLive ファイトアタックPRO REC 時間変更
- 16:30~17:30 選手コース
- 18:00~19:30 レンタルスタジオ【有料】
- 9:20~9:30 かんたんストレッチ 内容変更
- 9:45~9:55 かんたん筋トレ 内容変更
- 11:45~11:55 二の腕&胸引き締め 内容変更
- 15:00~15:30 シェイプパンプPOWER 渡邊 定員45
- 15:50~16:30 ファイトアタックBEAT 渡邊
- 16:50~17:30 ZUMBA 金子
- 16:35~16:45 お腹引き締め 内容変更
- 17:35~17:45 脚・お尻引き締め 内容変更
- 17:50~18:00 かんたんストレッチ 内容変更
- 9:00~9:30 キッズスイミングスクール(選手) 4コース使用
- 9:30~10:30 ベビースイミングスクール(2歳以上) 2コース使用
- 10:30~11:30 ベビースイミングスクール(2歳未満) 2コース使用
- 11:30~12:20 親子水泳スクール《幼児》 2コース使用
- 12:30~13:30 キッズスイミングスクール《幼児》 1コース使用
- 13:30~14:30 キッズスイミングスクール《幼児》 2コース使用
- 14:30~15:30 キッズスイミングスクール《幼児》 3コース使用
- 15:30~16:30 キッズスイミングスクール《児童》 全面使用
- 16:30~17:30 キッズスイミングスクール《児童》 全面使用
- 17:30~19:30 キッズスイミングスクール《選手》 4コース使用
- 10:30~12:30 プール開放《スクール生対象》 2コース使用 有料
- 17:30~18:30 個人塾 有料 1コース使用

20:00 CLOSE

スタジオレッスン定員制

リモーネ50名／ピスタチオ40名／ペスカ15名

Sun 日曜日

スタジオ limone / スタジオ pistacchio ホットスタジオ / スタジオ pesca / オープンスタジオ ライトフリーウェイトエリア / 25mプール(ラグーン) / 20mプール(ハーバー)

9:00 OPEN

- 9:15~9:45 CSLive からだアクティブ REC
- 10:00~10:40 ヨガ 笠島
- 10:00~10:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC
- 11:00~11:40 シンプルステップ30+トレーニング10 笠島
- 11:15~11:55 HOT HOTボディケアストレッチ たきもと Hot 暑
- 11:00~11:40 CSLive ピラティス REC
- 12:00~12:40 シンプルエアロ 松澤
- 12:10~12:50 フリースタイルダンス 王 変更
- 12:00~13:00 レンタルスタジオ【有料】
- 13:00~13:40 パワーヨガ 松澤
- 13:10~13:50 スムース&ヒーリング 佐藤 時間変更
- 14:10~14:50 ボディメイクトレーニング 佐藤 時間変更
- 15:00~15:40 シェイプパンプ 高田 定員45 時間変更
- 15:00~16:00 レンタルスタジオ【有料】
- 15:10~15:40 NEW CSLive リズムCAMP REC
- 16:00~16:40 ファイトアタックPRO 高田 時間変更
- 16:00~16:40 ボディケアストレッチ 小田 スタジオ変更
- 17:00~17:40 AirCycleFITNESS パワーライド 高田 定員23 時間変更
- 17:00~17:40 CSLive ピラティス REC
- 9:10~9:20 かんたんストレッチ 内容変更
- 10:45~10:55 かんたん姿勢改善 内容変更
- 11:50~12:00 かんたん筋トレ 内容変更
- 13:45~14:00 ジムライド
- 4月 背泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 クロール
- 14:45~14:55 背中シェイプ
- 17:45~18:00 かんたん筋トレ 内容変更
- 18:10~18:20 みんなで筋膜ほぐし
- 9:00~10:00 キッズスイミングスクール《幼児》 2コース使用
- 10:00~11:00 キッズスイミングスクール《幼児》 2コース使用
- 11:00~12:00 キッズスイミングスクール《児童》 4コース使用
- 12:00~13:00 キッズスイミングスクール《児童》 5コース使用
- 13:15~14:05 スイムトレーニング50 4コース使用 大野
- 14:10~14:40 中級水泳 中田
- 14:50~17:10 個人塾 1コース使用 有料
- 10:00~11:00 ハッピーファミリーアワー 1コース(2コース)使用
- 14:00~15:00 ダイビング練習会《MIC会員のみ》【要申込】 有料
- 15:20~15:50 アクアウォーク【奇数週)藤田【偶数週)後藤 ※途中入場可能
- 16:00~16:30 アクアビクス【奇数週)藤田【偶数週)後藤
- 17:00~18:00 フィンフリーコース
- 【前半)17:00~17:30 フィンのみ使用可 【後半)17:30~18:00 フィン・シュノーケル使用可

19:00 CLOSE

ハッピー・ファミリー・アワー 日曜日／10:00~11:00
(対象)当クラブフィットネス会員のお子様・お孫様。ご友人利用可能。
(年齢)3歳~16歳未満 (料金)お一人様1回につき
3歳~未就学児／550円(税込)、小学生~16歳未満／1,100円(税込)

レッスンの準備・後片付けについて
レッスン開始前・終了後10分程は準備や片付けがある為、ご入場いただけない場合がございます。 ◀枠が目安となります。

セッションとはより深く学びたい方の為のクラスです
1回ごとに申込をして参加するレッスンになります。レッスンは有料です。デイタイム・ナイトメンバーの皆様は、参加費(時間外料金は頂きません)のみでセッションにご参加頂けます。施設は、レッスンの30分前より、レッスン後は45分間ご利用頂けます。※一般の方はセッションの参加費とは別に1,100円(税込)の施設利用料が必要となります。予めご了承ください。詳細はスタッフまでお気軽にどうぞ。

PTC認定トレーナーによる パーソナルトレーニングのご紹介

肩こり・腰痛改善やシェイプアップ・バランス調整など、一人ひとりの目的や要望に合わせプログラムを作成。
運動や栄養に関する専門知識と、豊富な経験を持つトレーナーがマンツーマンでサポートします。

PTC Personal Trainer association of Central sports

渡邊(わたなべ) 高木(たかぎ) 石井(いしい) 瀧本(たきもと) 中迫(なかさこ) 平賀(ひらが) 高田(たかだ) 大森(おおもり) 足谷(あしたに) 山田(やまだ) 小野島(おのじま) 金子(かねこ) 後藤(ごとう)

料金

【パーソナルトレーニング】
《30分》 3,850円~ ▶ 《×8回チケット》29,260円~
《60分》 7,700円~ ▶ 《×4回チケット》29,260円~
《90分》 11,550円~ ▶ 《×4回チケット》43,890円~

3F受付にて料金を添えてお申し込みください。
※お電話でのお申し込みは受付致しかねます。

※表示価格には全て10%の消費税が含まれております。