

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2026年6月~



**アクアウォーク & トレーニング**  
 シリカが指導する、楽しくアクアウォークや水中歩行、水中ジョギングなどを行います。水圧による効果的なエクササイズです。



**シェイパンプ**

バーベルを使って音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行います。3か月間同じ音楽と動きを行います。全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、ボディラインも整います。



**リズムライト**

最新型LEDライトが輝くダンスフロアで、楽しくリズムダンスを行います。照明が音楽に合わせて変化する演出が特徴です。

	MON 月 DAY				TUES 火 DAY				水	THURS 木 DAY				FRI 金 DAY				SATUR 土 DAY				SUN 日 DAY							
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール				
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN					10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN							
10:30	レッスン実施			10:15-10:30 みんなで体操	レッスン実施			10:15-10:30 みんなで体操		10:30-11:10 コンピネーション エアロ	10:30-11:10 からだ元気 玉珠			10:30-11:10 ファイアアタック BEAT				10:15-11:15				10:15-11:15				10:15-11:15			
11:00	シンプル エアロ	10:50-11:00 ボムスズメリックス	10:50-10:50 ジムスモ		CS Live ヨガ	10:50-11:00 モビリティ ストレッチ20	11:00-11:00 本間		11:00-11:00 本間					11:15-11:55 太極拳				11:15-11:15				11:15-11:15				11:15-11:15			
11:30	長野	本間		11:10-11:40 アクアウォーク & ジョブ	11:10-11:40 ZUMBA	11:10-11:40 成人チアダンス スクール	11:00-12:00 ミニ バレ		11:15-11:55 熊谷					11:25-12:05 シンブル ステップ				11:25-12:05				11:25-12:05				11:25-12:05			
12:00	ZUMBA	卓球		11:50-12:20 初級水泳	12:00-12:40 ZUMBA	12:00-12:40 ZUMBA	12:00-12:40 ZUMBA		12:00-12:40 熊谷					12:10-12:50 シンブル ステップ				12:10-12:50				12:10-12:50				12:10-12:50			
12:30	熊田			12:20-13:00 ヨガ	12:10-12:40 CS Live X-CORE FIGHTING				12:20-13:00 熊谷					12:20-13:00 恒松				12:20-13:00				12:20-13:00				12:20-13:00			
13:00	熊田			13:00-13:40 ベビ スイミング スクール	12:55-13:35 ヨガ				13:00-13:40 清水					13:00-13:40 中原				13:00-13:40				13:00-13:40				13:00-13:40			
13:30	CS Live シェイパンプ			13:45-14:25 アクアウォーク トレーニング	13:35-14:25 ヨガ				13:45-14:25 清水					13:45-14:25 CS Live パワーライド				13:45-14:25				13:45-14:25				13:45-14:25			
14:00	CS Live リズムライト			14:20-14:50 アクアウォーク & ジョブ	14:35-15:15 ZUMBA				14:10-14:50 清水					14:10-14:50 HIP HOP				14:10-14:50				14:10-14:50				14:10-14:50			
14:30				14:30-15:10 ZUMBA	14:30-15:10 ZUMBA				14:30-15:10 コンピネーション ステップ					14:30-15:10 児玉				14:30-15:10				14:30-15:10				14:30-15:10			
15:00				15:30-16:30 幼児体育 スクール	15:30-16:30 幼児体育 スクール				15:30-16:30 清水					15:10-16:50 卓球				15:10-16:50				15:10-16:50				15:10-16:50			
15:30				16:30-17:30 幼児体育 スクール	16:30-17:30 幼児体育 スクール				16:30-17:30 幼児体育 スクール					16:30-17:30 ヨガ				16:30-17:30				16:30-17:30				16:30-17:30			
16:00				16:30-17:30 幼児体育 スクール	16:30-17:30 幼児体育 スクール				16:30-17:30 幼児体育 スクール					16:30-17:30 庄司				16:30-17:30				16:30-17:30				16:30-17:30			
16:30				16:30-17:30 幼児体育 スクール	16:30-17:30 幼児体育 スクール				16:30-17:30 幼児体育 スクール					16:30-17:30 ユウ				16:30-17:30				16:30-17:30				16:30-17:30			
17:00				17:30-18:30 幼児体育 スクール	17:30-18:30 幼児体育 スクール				17:30-18:30 幼児体育 スクール					17:30-18:30 ユウ				17:30-18:30				17:30-18:30				17:30-18:30			
17:30				17:30-18:30 幼児体育 スクール	17:30-18:30 幼児体育 スクール				17:30-18:30 幼児体育 スクール					17:30-18:30 ユウ				17:30-18:30				17:30-18:30				17:30-18:30			
18:00				18:30-19:30 幼児体育 スクール	18:30-19:30 幼児体育 スクール				18:30-19:30 幼児体育 スクール					18:30-19:30 ユウ				18:30-19:30				18:30-19:30				18:30-19:30			
18:30				18:30-19:30 幼児体育 スクール	18:30-19:30 幼児体育 スクール				18:30-19:30 幼児体育 スクール					18:30-19:30 ユウ				18:30-19:30				18:30-19:30				18:30-19:30			
19:00				19:30-20:10 ZUMBA	19:30-20:10 ZUMBA				19:30-20:10 ZUMBA					19:30-20:10 ユウ				19:30-20:10				19:30-20:10				19:30-20:10			
19:30				19:30-20:10 ZUMBA	19:30-20:10 ZUMBA				19:30-20:10 ZUMBA					19:30-20:10 ユウ				19:30-20:10				19:30-20:10				19:30-20:10			
20:00				20:25-21:05 CS Live パワーライド	20:25-21:05 CS Live パワーライド				20:25-21:05 CS Live パワーライド					20:25-21:05 ユウ				20:25-21:05				20:25-21:05				20:25-21:05			
20:30				20:25-21:05 CS Live パワーライド	20:25-21:05 CS Live パワーライド				20:25-21:05 CS Live パワーライド					20:25-21:05 ユウ				20:25-21:05				20:25-21:05				20:25-21:05			
21:00				21:00-21:40 シェイパンプ	21:00-21:40 シェイパンプ				21:00-21:40 シェイパンプ					21:00-21:40 ユウ				21:00-21:40				21:00-21:40				21:00-21:40			
21:30				21:00-21:40 シェイパンプ	21:00-21:40 シェイパンプ				21:00-21:40 シェイパンプ					21:00-21:40 ユウ				21:00-21:40				21:00-21:40				21:00-21:40			
22:00				21:45-22:00 ZUMBA	21:45-22:00 ZUMBA				21:45-22:00 ZUMBA					21:45-22:00 ユウ				21:45-22:00				21:45-22:00				21:45-22:00			
22:30				22:00-22:30 ZUMBA	22:00-22:30 ZUMBA				22:00-22:30 ZUMBA					22:00-22:30 ユウ				22:00-22:30				22:00-22:30				22:00-22:30			

**\*プログラムにご参加される場合のお願い\***

- ※怪我・事故防止のため、全てのレッスンにおいてレッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- ※カン・ピン類・キャップがない飲み物容器を持ち込むことはご遠慮ください。
- ※都合により、担当及び内容が変更・中止になる場合がございます。
- ※第2スタジオの空き時間はレッスンの30分前までご利用頂けます。
- ※スタジオレッスンは予約制となります。オンライン予約システムにてご予約頂き、チェックインをしてからスタジオにお入りください。
- ※準備ができ次第、入場となります。
- ※キッズスクール(スイミング)前後の15分間は準備時間とさせて頂きます。
- ※キッズスクール(スイミング)前後の30分間は準備時間とさせて頂きます。
- ※平日17:30-18:30(土曜18:30-19:30)の時間帯は歩行者コースの設定はありません。予めご了承ください。
- ※プール利用の際は、スイムキャップの着用をお願いします。水巾着(バスタブ以外)、ダイビング講習会、講習会は除く。
- ※有料レッスンに参加される際は、事前にフロントにお申込み下さい。