Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2025年 7月～

アクアウォーク&トレーニング

シンプルな有酸素運動(歩く・走る・跳ぶ)と筋力トレーニングを交互に行い体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。
音楽に合わせる必要がないので自分のペースで行うことができます。

シェイプパンプ

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良く鍛えられ、ボディラインも整います。

リズ゛ムライド゛

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できるインドアバイクプログラムです。気持ちよく汗をかくことができ短時間で効率的なエネルギー消費が期待できます、

MON 月 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:35～11:05 CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	10:30～10:50 ボールストレッチ 本間	10:40～10:50 ジムスモ	10:15～10:20 みんなで体操
11:20～12:00 ZUMBA 熊田	11:20～12:20 卓球 ※練習としてご自由にご利用ください	11:40～11:50 ジムスモ	7月 クロール 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ
12:20～13:00 ヨガ 熊田		12:40～12:50 ジムスモ	11:10～11:40 初級水泳 山本
13:20～14:00 CSLive 健康太極拳 REC		19:40～19:50 ジムスモ	11:45～12:45 中・上級水泳スクール 山本 有料
14:20～14:50 CSLive リズムライド REC		20:40～20:50 ジムスモ	13:00～13:40 ベビースイミングスクール 有料
15:30～16:30 幼児体育スクール 有料			13:50～14:35 レッスン変更 ホッピングアクアサーキット 本多
16:30～17:30 児童体育スクール 有料			14:45～15:15 フィンフリー
17:30～18:30 体育スクール総合コース 有料			15:30～16:30 幼児スイミングスクール 有料
19:30～20:10 ZUMBA 大山			16:30～17:30 児童スイミングスクール 有料
20:25～21:05 CSLive パワーライド REC			17:30～18:30 児童スイミングスクール 有料

21：45 END
22：00 CLOSE

TUES 火 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:20～10:50 CSLive X-CORE DANCING REC	10:25～10:45 アクティブストレッチ20 本間	11:00～12:00 ミニバレー 3ｺｰﾄ目	10:15～10:20 みんなで体操
11:15～11:45 CSLive リズムライド REC	11:00～11:50 成人フラダンススクール 有料 ※満員で実施 詳細は受付まで	12:40～12:50 ジムスモ	11:00～12:00 初級水泳スクール 山本 有料
時間変更 12:10～12:40 CSLive X-CORE FIGHTING REC		19:40～19:50 ジムスモ	12:00～13:00 中・上級水泳スクール 山本 有料
12:55～13:35 ヨガ 片山		20:30～21:30 ミニバレー 3ｺｰﾄ目	13:35～14:20 アクアピクス45 佐々木
13:45～14:25 ZUMBA 新井		20:40～20:50 ジムスモ	14:30～15:30 目指せマスターズ水泳 山本 有料
14:35～15:15 カラダデトックス 新井		21:10～21:20 ジムスモ	15:30～16:30 幼児スイミングスクール 有料
15:30～16:30 幼児体育スクール 有料			16:30～17:30 児童スイミングスクール 有料
16:30～17:30 児童体育スクール 有料			17:30～18:30 児童スイミングスクール 有料
17:30～18:30 体育スクール総合コース 有料			19:30～20:00 アクアダンス 深作
19:30～20:10 オリジナルエアロ 大内			
20:25～21:05 シェイプパンプ 深作			

21：45 END
22：00 CLOSE

水

休館日

THURS 木 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30～11:10 エアロサーキット 大内	10:30～11:00 からだ元気 本多	10:40～10:50 ジムスモ	10:15～10:20 みんなで体操
11:25～12:05 シンプルステップ 恒松	14:30～15:30 卓球 ※練習としてご自由にご利用ください	11:00～12:00 ミニバレー 3ｺｰﾄ目	11:15～12:15 初中級水泳スクール 本多 有料
12:20～13:00 CSLive ファイトアタックPRO REC	16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール 有料	11:40～11:50 ジムスモ	4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ
13:15～13:55 CSLive シェイプパンプ REC	17:30～18:30 ジュニアチアダンススクール 有料	12:40～12:50 ジムスモ	12:30～13:00 初級水泳 本多
14:10～14:50 CSLive ヨガ REC		19:40～19:50 ジムスモ	13:25～14:10 アクアピクス45 原
15:30～16:30 幼児体育スクール 有料		20:40～20:50 ジムスモ	15:30～16:30 幼児スイミングスクール 有料
16:30～17:30 児童体育スクール 有料		21:10～21:20 ジムスモ	16:30～17:30 児童スイミングスクール 有料
17:30～18:30 体育スクール総合コース 有料			17:30～18:30 児童スイミングスクール 有料
19:30～20:10 コンビネーションエアロ 大内			20:30～21:40 マスターズ水泳
20:25～20:55 ボディーメイクトレーニング 山本			

21：45 END
22：00 CLOSE

FRI 金 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
レッスン変更 10:20～10:50 CSLive ビューティーヒップ&ウエストライン REC	12:20～12:40 ウエストシェイプ&ヒップアップ 本間	10:40～10:50 ジムスモ	10:15～10:20 みんなで体操
11:05～11:45 健康太極拳 堀	14:30～15:30 卓球 ※練習としてご自由にご利用ください	11:40～11:50 ジムスモ	13:00～13:40 ベビースイミングスクール 有料
12:10～12:50 ZUMBA 熊谷	16:30～17:30 ジュニア空手初級スクール 有料	12:40～12:50 ジムスモ	13:50～14:35 アクアウォーク アクアダンス 深作
13:10～13:50 CSLive パワーライド REC	17:30～18:30 ジュニア空手中・上級スクール 有料	19:40～19:50 ジムスモ	15:30～16:30 幼児スイミングスクール 有料
14:10～14:50 HIP HOP 児玉	18:50～19:50 卓球 ※練習としてご自由にご利用ください	20:40～20:50 ジムスモ	16:30～17:30 児童スイミングスクール 有料
15:10～15:50 ヨガ 庄司		21:10～21:20 ジムスモ	17:30～18:30 児童スイミングスクール 有料
19:30～20:10 ヨガ 庄司			
時間変更 20:25～21:05 オリジナルエアロ 新井			

21：45 END
22：00 CLOSE

SATUR 土 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:15～11:15 幼児体育スクール 有料	10:40～11:10 ボディメイクコンディショニング 鈴木	10:40～10:50 ジムスモ	11:40～12:10 アクアダンス 深作
11:15～12:15 児童体育スクール 有料	14:30～15:30 卓球 ※練習としてご自由にご利用ください	11:00～12:00 ミニバレー 3ｺｰﾄ目	12:20～12:50 フィンフリー
12:35～13:15 ファイトアタックBEAT 深作		11:40～11:50 ジムスモ	14:30～15:30 幼児スイミングスクール 有料
13:30～14:10 シェイプパンプ 深作		12:40～12:50 ジムスモ	15:30～16:30 児童スイミングスクール 有料
14:25～14:55 CSLive リズムライド REC		13:40～13:50 ジムスモ	16:30～17:30 児童スイミングスクール 有料
15:10～15:50 コンビネーションエアロ 大内		15:40～15:50 ジムスモ	
16:05～16:45 CSLive ピラティス REC		16:40～16:50 ジムスモ	
17:00～17:40 ZUMBA 藤沼		17:40～17:50 ジムスモ	
		18:40～18:50 ジムスモ	

19：45 END
20：00 CLOSE

SUN 日 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:15～11:15 幼児体育スクール 有料	12:10～13:10 成人バレエスクール 小林 有料	11:40～11:50 ジムスモ	10:30～11:30 児童スイミングスクール 有料
11:35～12:15 シンプルエアロ 吉田(清)		12:40～12:50 ジムスモ	11:30～12:30 幼児スイミングスクール 有料
12:30～13:10 CSLive ヨガ REC		13:40～13:50 ジムスモ	14:00～16:00 ファミリープール解放 1コース利用
13:25～14:05 ジャズダンス 小林		15:40～15:50 ジムスモ	
14:20～15:00 CSLive ファイトアタックPRO REC		16:40～16:50 ジムスモ	
15:15～15:45 リズムライド 黒川		17:40～17:50 ジムスモ	
16:00～16:30 CSLive SHAPE PUMP POWER REC			
16:45～17:15 CSLive X-CORE TRAINING REC			

18：45 END
19：00 CLOSE

プログラムにご参加される場合のお願い

※怪我・事故防止の為、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・ビン類・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して頂き、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(体育)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16:30～17:30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。水中歩行(レッスン以外、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、事前にフロントにてお申込み下さい。