

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2025年4月~



**アクアウォーク & トレーニング**  
 シリウス水泳スクールが、お楽しみプログラムをご用意。アクアウォーク、水中エアロビクス、水中ランニングなど、水中ならではの運動が楽しめます。是非お試しください。



**シェイパパン**  
 パーベールを機材に合わせて楽しく筋力トレーニングを行います。3か月間週3回開催を行います。全身の脂肪がバランスよく燃えられ、ボディラインを整えます。



**リズムライト**  
 楽しくお楽しみながら、リズムに合わせてダンスを行います。最新の音楽に合わせて、全身の脂肪が燃え、ボディラインを整えます。

MON 月 DAY				TUES 火 DAY				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 OPEN																							
10:15-10:30 みんなで体操																							
10:35-11:05 CS Live X-CORE DANCING 本間																							
11:05-11:40 4月 バタフライ 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ																							
11:20-12:00 ZUMBA 卓球																							
12:00-12:30 ヨガ																							
12:35-13:05 CS Live X-CORE FIGHTING																							
13:10-13:40 熊田																							
13:45-14:15 CS Live 健康太極拳																							
14:20-14:50 CS Live リズムライト																							
15:00-15:30 熊田																							
15:35-16:05 幼児体育スクール																							
16:10-16:40 児童体育スクール																							
16:45-17:15 体育スクール 総合コース																							
17:20-17:50 ZUMBA																							
17:55-18:25 CS Live パワーライト																							
18:30-19:00 大山																							
19:05-19:35 CS Live パワーライト																							
19:40-20:10 ZUMBA																							
20:15-20:45 CS Live パワーライト																							
20:50-21:20 CS Live パワーライト																							
21:25-21:55 CS Live パワーライト																							
22:00 CLOSE																							

休館日

**\*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下さい。
- ※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いただきます。
- ※キッズスクール(スイミング)の準備時間は準備時間とさせていただきます。
- ※平日17:30-18:30/土曜16:30-17:30の時間帯は歩行者専用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(フリスビ除外)、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。