

Lesson Schedule / 2024年10月~12月

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日	金曜日				土曜日	日曜日										
	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							
9:00	9:00 OPEN																									
9:30	9:30~10:10 バレトン 武石	9:30~10:00 シンプルエアロ 五東		9:30~10:00 アクアウォータートレーニング 深尾		9:30~10:10 ヨガ 仙北	9:30~10:00 PARTY jam CSLive REC		9:30~10:15 アクアピクス 田中	9:30~10:10 HOTヨガ 石川	9:30~10:10 ファイトアタック PRO CSLive REC		9:40~10:10 初級水泳 重政	9:30~10:10 シェイブパンク 大池	9:30~10:10 スムーズ& ヒーリング 石川		9:30~10:10 ヨガ 武石		9:30~10:10 HOTヨガ 本木	9:30~10:10 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ CSLive REC		9:30~10:30 ダイビング 器材 優先コース 小林				
10:00		10:15~10:45 X-CORE FIGHTING CSLive REC	10:10~10:25 みんなでストレッチ					10:10~10:25 ボディメイク～お昼～					10:10~10:25 みんなで筋トレ				10:00~11:00 キッズスイミング スクール ※3コース利用 有料		10:00~11:00 フリーコース		10:10~10:25 みんなでストレッチ～お昼～		10:30~11:30 フリーコース			
10:30	10:25~11:05 コンピネーション エアロ 石澤			10:30~11:30 女性成人水泳 スクール ※3コース利用 有料		10:30~11:10 ZUMBA® GOLD 仙北	10:40~11:10 カラダアクティブ CSLive REC		10:30~11:30 コンピネーション エアロ 吉谷	10:30~11:10 ヨガ 本木			10:30~11:30 女性成人水泳 スクール ※3コース利用 有料		10:30~10:50 糖原予防・改善 CSLive REC		10:20~11:00 フリースタイル ダンス 五東	10:20~11:00 ファイトアタック BEAT CSLive REC	10:30~10:45 肩こり予防		10:30~11:00 フィットアタック PRO 田口		10:30~11:00 フィットアタック PRO 田口	10:30~11:30 スイム器具 優先コース 小林		
11:00		11:10~11:50 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ CSLive REC	11:10~11:25 ボディメイク～お昼～					11:00~11:15 みんなでストレッチ					11:10~11:25 みんなでバランアップ								11:00~11:15 チェーフエクササイズ		11:30~11:30 フリーコース			
11:30	11:20~12:00 ZUMBA® 五東			11:50~12:40 スイム トレーニング 工藤		11:30~12:10 シェイブパンク 小野寺	11:25~12:40 成人バレエ スクール 有料		11:40~12:10 中級水泳 田中	11:40~12:20 健康体操 相川	11:40~12:20 AIR CYCLE Fitness ～リズムライド～ 大池		11:45~12:25 スイム トレーニング 阿部	11:40~12:20 コンピネーション エアロ 山本							11:20~11:50 スムース& ヒーリング 美脚	11:30~12:10 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ CSLive REC	11:45~12:00 ボディメイク～お昼～	11:20~12:00 ZUMBA® 河越		
12:00		12:15~12:45 パーソナル体験会 三上 有料	12:05~12:20 腰痛予防																					12:00~12:40 スキндаイビング 鈴木		
12:30	12:20~13:00 コンピネーション エアロ 山本			13:00~13:45 水中健美操 木村		12:30~13:00 フィットアタック PRO 近藤			12:30~13:30 女性成人水泳 スクール ※3コース利用 有料	12:40~13:10 待機コンディショニング 相川	12:40~13:10 待機コンディショニング 相川			12:30~13:10 フリースタイル ダンス 五東							12:10~12:40 ピラティス 本間(友)		12:40~13:20 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ 河越【12名】	12:15~12:55 シェイブパンク 田口	12:40~13:20 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ 河越【12名】	12:50~13:20 中級水泳 小林
13:00		13:10~13:40 パーソナル体験会 武田				13:20~14:00 HOTヨガ 上川	13:10~13:40 パーソナル体験会 橋本 有料	13:15~13:30 みんなで筋トレ																13:00~13:40 スイム トレーニング 小林		
13:30	13:25~14:05 HOTヨガ 藤田									13:30~14:10 シェイブパンク 田口	13:30~14:10 ピラティス 熊谷			13:30~14:30 女性成人水泳 スクール ※3コース利用 有料										13:30~14:10 シンプル ステップ 川崎	13:30~14:30 スイム トレーニング 小林	
14:00				14:10~15:00 ダイビング器材 優先コース		14:20~15:00 カラダデトックス 小野寺			14:30~15:00 ダイビング器材優先コース フリーコース	14:30~15:00 シンプルステップ 熊谷	14:30~15:00 シンプルステップ 熊谷			14:00~14:40 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ 鈴木							14:20~15:10 スーパーストレッチ & 肩トレ(2・4週) 吉谷 有料		14:30~15:10 HOTヨガ 松山	14:40~15:30 ダイビング 器材 優先コース 小林		
14:30	14:30~15:10 健美操 土門			フリーコース																				14:30~15:10 HOTヨガ 松山	15:00~15:15 美脚	
15:00																								15:00~15:15 美脚	15:30~16:30 フリーコース	
15:30		15:20~16:20 キッズダンス スクール 有料		15:20~16:20 キッズスイミング スクール ※1コース利用 有料					15:20~16:20 キッズダンス スクール 有料	15:20~16:20 キッズダンス スクール 有料	15:20~16:20 キッズダンス スクール 有料		15:20~16:20 キッズスイミング スクール ※1コース利用 有料											15:30~16:10 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料		
16:00																									15:30~16:10 キッズスイミング スクール ※4コース利用 有料	
16:30	16:30~17:30 キッズ空手 スクール 有料	16:30~17:30 キッズダンス スクール 有料		16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料					16:30~17:30 キッズダンス スクール 有料	16:30~17:30 キッズダンス スクール 有料	16:30~17:30 キッズダンス スクール 有料		16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料	16:30~17:30 キッズパワー ダンススクール レベル1 有料	16:30~17:30 キッズバレエ スクール 有料	16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料	16:30~17:10 ZUMBA® 岩崎							16:30~17:10 キッズスイミング スクール ※4コース利用 有料		
17:00																									16:30~17:10 キッズスイミング スクール ※3コース利用 有料	
17:30	17:30~18:30 キッズ空手 スクール 有料	17:30~18:30 キッズダンス スクール 有料		17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料					17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料	17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料	17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料		17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料	17:30~18:30 キッズパワー ダンススクール レベル2 有料	17:30~18:30 キッズバレエ スクール 有料	17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※5コース利用 有料	17:30~18:10 ヨガ 松山							17:30~18:10 キッズスイミング スクール ※4コース利用 有料		
18:00																									18:00~20:00 ダイビング器材 優先コース	
18:30																									18:00~20:00 フリーコース	
19:00	19:00~19:40 シェイブパンク 田口		19:00~19:15 美脚	19:00~19:45 選手 スイミング スクール ※3コース利用 有料					19:00~19:40 ダイビング器材 優先コース	19:00~19:40 ZUMBA® 西野	19:20~19:50 リズムライド CSLive REC	19:30~19:45 フリーコース	19:00~19:40 選手・育成 スイミング スクール ※3コース利用 有料	19:20~19:50 スタイリッシュパンク 五東	19:00~20:15 成人バレエ スクール 有料	19:10~19:25 ジムパンク									19:00~19:40 選手 スイミング スクール ※3コース利用 有料	
19:30						19:20~20:00 HOTヨガ 達田	19:20~19:50 リズムライド CSLive REC	19:30~19:45 パワーコア～体験～	19:30~20:30 スイム器具 優先コース	19:20~19:50 リズムライド CSLive REC	19:20~19:50 リズムライド CSLive REC	19:30~20:30 スイム器具 優先コース	19:20~19:50 リズムライド CSLive REC	19:20~19:50 スタイリッシュパンク 五東	19:00~20:15 成人バレエ スクール 有料	19:10~19:25 ジムパンク									19:20~19:50 選手 スイミング スクール ※3コース利用 有料	
20:00			19:50~20:05 みんなで筋トレ	20:00~21:00 スイム器具 優先コース		20:15~20:55 ファイトアタック BEAT 鈴木	20:10~20:40 X-CORE FIGHTING CSLive REC		20:00~20:40 フリーコース	20:00~20:40 シェイブパンク 大池	20:30~21:10 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ CSLive REC	20:40~20:55 みんなでストレッチ	20:10~20:40 中級水泳 小幡	20:10~20:50 ZUMBA® 五東	20:10~20:50 成人バレエ スクール 有料	20:10~20:25 みんなでストレッチ									20:10~20:50 スイム器具 優先コース 小林	
20:30	20:10~20:50 ヨガ 本木	20:10~20:50 AIR CYCLE Fitness ～リズムライド～ 大池		20:00~21:00 スイム器具 優先コース					20:10~20:40 フリーコース	20:30~21:10 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ CSLive REC	20:40~20:55 みんなでストレッチ	20:50~21:30 スイム トレーニング 小幡	20:10~20:50 ZUMBA® 五東	20:10~20:50 成人バレエ スクール 有料	20:10~20:25 みんなでストレッチ										20:10~20:50 スイム器具 優先コース 小林	
21:00																									20:50~21:30 ダイビング器材 優先コース	
21:30																									20:50~21:30 フリーコース	
22:00	22:30 CLOSE																									

休館日

スタジオプログラムご参加の皆様へ

オンライン予約システムのご案内
WEBから手軽にレッスンご予約
いただける新サービスはじまりました。
より簡単に・より便利にレッスンへ
ご参加いただけます。



アプリのご登録はコチラから！
定員(スタジオ1→45名、スタジオ2→20名)
※備品数により、定員数異なる場合がございます。

営業時間について

平日 9:00 ~ 22:30
土曜 9:00 ~ 20:30
日祝 9:00 ~ 19:00

※ロッカーエリア以外のスポーツ施設のご利用時間は
閉館時間の15分前までとさせていただきます。

