LESSON SCHEDULE レッスンスケジュール／2025年10月～

7:00 OPEN

Tue 火曜日

第１スタジオ
- 10:00~10:40 シンプルエアロ 石井 ［予約制 定員45名］
- 11:00~11:40 バレエエクササイズ 平井 ［予約制 定員45名］
- 12:00~12:40 ピラティス 中川 ［予約制 定員45名］
- 13:05~13:45 エアロサーキット 石井 ［予約制 定員45名］
- 14:10~14:40 健康体操 鈴木（健） ［予約制 定員45名］
- 15:00~18:45 キッズ体育スクール ［有料］
- 19:15~19:55 ピラティス 山下 ［予約制 定員45名］
- 20:10~20:50 ZUMBA® 武内 ［予約制 定員45名］

第２スタジオ
- 8:00~8:40 REC CSLive カラダデトックス ［予約は必要ありません］
- 9:50~10:30 REC CSLive ヨガ ［予約制 定員19名］
- 10:55~11:35 ファイトアタックBEAT 中川 ［予約制 定員40名］
- 11:50~12:30 ジャズダンス 佐藤 ［予約制 定員40名］
- 13:00~13:40 ラテンダンス 高取 ［予約制 定員40名］
- 14:00~14:40 シェイプパンプ 横山 ［予約制 定員20名］
- 15:20~16:00 REC CSLive LatiLati ［予約制 定員19名］
- 16:20~17:00 ヨガ 大竹 ［予約制 定員35名］
- 17:10~18:45 スタジオ開放
- 19:15~19:55 ダンスファン 武内 ［予約制 定員40名］
- 20:10~20:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 鈴木（健） ［予約制 定員10名］
- 21:00~21:40 REC CSLive シンプルエアロ ［予約制 定員19名］

ジム
- 10:45~10:55 かんたん筋トレ
- 11:45~11:55 かんたんストレッチ
- 12:45~12:55 脚・お尻引き締め
- 19:45~19:55 かんたん筋トレ
- 20:45~20:55 脚・お尻引き締め

プール
- 11:15~11:45 初級水泳 横山 （10月 平泳ぎ 11･12月 バタフライ）
- 11:50~12:30 スイムトレーニング 横山
- 12:35~13:05 フィンフリー
- 13:15~14:00 アクアビクス 坂本
- 15:10~18:30 キッズ水泳スクール ［有料］ 15:00~16:30 最大1コース / 16:30~17:30 最大2コース・歩行コース8m / 17:30~18:30 最大5コース
- 19:10~19:40 初級水泳 林 （10月 背泳ぎ 11･12月 クロール）

Wed 水曜日

第１スタジオ
- 10:10~10:50 ZUMBA® GOLD 佐々木（純） ［予約制 定員45名］
- 11:15~11:55 フラエクササイズ 瀬尾 ［予約制 定員45名］
- 12:25~13:05 骨盤エクササイズ 田島 ［予約制 定員45名］
- 13:25~14:05 ウェーブストレッチ 田島 ［予約制 定員40名］
- 14:20~15:00 コンビネーションエアロ 川口 ［予約制 定員45名］
- 15:00~18:45 キッズ体育スクール ［有料］
- 19:15~19:55 ヨガ 鶴岡 ［予約制 定員43名］
- 20:15~20:55 ファイトアタックBEAT 牧野 ［予約制 定員45名］

第２スタジオ
- 8:00~8:40 REC CSLive フィールピラティス ［予約は必要ありません］
- 9:35~9:55 REC CSLive メディカルフィットネス ～肩こり予防改善～ ［予約の必要はありません］
- 10:10~10:50 ヨガ 水谷 ［予約制 定員35名］
- 11:20~11:50 STEP jam 佐々木（綾） ［予約制 定員20名］
- 12:05~13:05 ストリートダンスセッション 石原 ［有料］
- 13:20~14:00 コンビネーションステップ 川口 ［予約制 定員20名］
- 14:20~15:00 REC CSLive ヨガ ［予約制 定員19名］
- 15:00~17:45 キッズダンススクール ［有料］
- 17:40~18:45 スタジオ開放
- 19:20~20:00 シェイプパンプ 牧野 ［予約制 定員20名］
- 20:15~20:45 REC CSLive X-CORE DANCING ［予約制 定員19名］
- 21:05~21:45 REC CSLive パワーヨガ ［予約制 定員19名］

ジム
- 10:45~10:55 かんたん筋トレ
- 11:45~11:55 かんたん姿勢改善
- 12:45~12:55 お腹引き締め
- 19:45~19:55 お腹引き締め
- 20:45~20:55 かんたん姿勢改善

プール
- 10:20~10:50 アクアウォーク&ジョグ 佐々木（綾）
- 11:20~12:05 アクアビクス 水谷
- 12:15~12:45 初級水泳 佐々木（綾） （10月 バタフライ 11･12月 背泳ぎ）
- 12:50~13:20 スキンダイビング 鈴木(健) （5名から 2コース使用）
- 13:25~13:55 スイムプライベート ［有料］ 萩原
- 15:10~18:30 キッズ水泳スクール ［有料］ 15:00~16:30 最大1コース / 16:30~17:30 最大2コース・歩行コース8m / 17:30~18:30 最大5コース
- 19:30~20:00 中級水泳 鈴木（健） （10月 クロール 11･12月 平泳ぎ）
- 20:10~21:10 目指せマスターズ 早川

Thu 木曜日

第１スタジオ
- 10:00~10:40 健康太極拳24式 寿麿 ［予約制 定員30名］
- 11:10~11:50 ヨガ 大石 ［予約制 定員43名］
- 12:25~13:05 ストリートダンス 石原 ［予約制 定員45名］
- 13:20~14:00 バレトン 平井 ［予約制 定員45名］
- 14:25~15:05 ピラティス 佐々木（純） ［予約制 定員45名］
- 15:00~18:45 キッズ体育スクール ［有料］
- 19:30~20:10 コンビネーションエアロ 森田 ［予約制 定員45名］
- 20:25~20:55 ピラティス 高田 ［予約制 定員45名］
- 21:05~21:35 骨盤エクササイズ 高田 ［予約制 定員45名］

第２スタジオ
- 8:00~8:30 REC CSLive ウエストライン ［予約は必要ありません］
- 10:10~10:50 ファイトアタックBEAT 佐々木（綾） ［予約制 定員40名］
- 11:10~11:50 シェイプパンプ 林 ［予約制 定員20名］
- 12:25~13:05 カラダデトックス 黒木 ［予約制 定員40名］
- 13:25~14:05 ZUMBA® 佐々木（純） ［予約制 定員40名］
- 14:25~15:05 REC CSLive スムース&ヒーリング ［予約制 定員19名］
- 15:20~16:00 ラテンファン 佐々木（純） ［予約制 定員40名］
- 16:15~18:15 スタジオ開放
- 17:50~18:30 NEW ウェーブヨガ 田島 ［予約制 定員35名］
- 19:35~20:05 REC CSLive X-CORE TRAINING ［予約制 定員19名］
- 20:20~21:10（隔週） ステップセッション 川口 ［有料］ / ステップライトセッション 川口 ［有料］

ジム
- 10:50~11:00 かんたん筋トレ
- 11:45~11:55 脚・お尻引き締め
- 12:45~12:55 お腹引き締め
- 19:45~19:55 かんたんストレッチ
- 20:45~20:55 かんたん筋トレ

プール
- 10:40~11:10 アクアダンス 横山
- 11:20~11:50 中級水泳 宮本 （10月 クロール 11･12月 平泳ぎ）
- 12:00~12:30 初級スイムトレーニング 宮本
- 12:40~13:10 フィンスイム 宮本 ※フィンでトレーニングを行います
- 13:20~14:20 スイムセッション 宮本 八重 ［有料］
- 15:10~18:30 キッズ水泳スクール ［有料］ 15:00~16:30 最大1コース / 16:30~17:30 最大2コース・歩行コース8m / 17:30~18:30 最大5コース
- 19:15~19:45 アクアビクス 川崎
- 20:00~20:50 スイムトレーニング 鈴木(健)

22:30 CLOSE スポーツエリアは閉館時間15分前までご利用いただけます。