

【2026年11月レッスンプログラム】

月				火				水				木	金				土				日										
5Fスタジオ		HOTスタジオ		プール				5Fスタジオ		HOTスタジオ		プール				5Fスタジオ		HOTスタジオ		プール				5Fスタジオ		HOTスタジオ		プール			
9:00		9:15~9:45				9:15~9:45				9:15~9:35					9:15~9:45				9:00 ~ 11:15											9:00	
		CSLive (REC)				CSLive (REC)				CSLive (REC)					CSLive (REC)					スクール											
10:00		10:00~10:40				10:00~10:40				10:00~10:40					10:00~10:40				10:30 ~ 11:15												10:00
	ステップサーキット 【定員40名】	【有料】 機能改善ストレッチ 長濱 昭一			シンプルエアロ	ボールde健康体操 山田 淳平			シンプルエアロ Low	CSLive (REC)				ファンクショナル コンディショニング	動きタイム			長濱 昭一	10:20~11:00	CSLive (REC)			10:30~11:10	10:15~11:15	【有料】 高齢者向け フィットネススクール	10:00~11:00	パーソナル スイムレッスン 【有料】				10:00
11:00		11:00~11:40				11:00~11:40				11:00~11:40					11:00~11:40				11:15 ~ 11:50												11:00
	CSLive (LIVE)	HOTヨガ			シェイブパンプ	フリースタイルダンス 【定員13名】			バランスボール エクササイズ	ヨガ				長濱 昭一	関司 華代			山田 淳平	11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	山中 裕子	11:20~11:50	アクアウォーク&トレーニング					11:00
12:00		11:50~12:30				11:20~11:50				11:50~12:30					11:20~11:50				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	シンプルエアロ	12:00~12:40			12:00~12:40	ZUMBA			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
13:00		12:50~13:30				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	園田 静江	CSLive (REC)			12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
14:00		12:50~13:30				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	ピラティス	CSLive (REC)			12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
15:00		13:45~14:45				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	村瀬 真澄	X-CORE RIDING			12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
16:00		13:50~14:30				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	コンピネーションエアロ	【有料】 高齢者向け フィットネススクール			12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
17:00		14:00~15:00				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	藤澤 正人	長濱 昭一			12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
18:00		14:50~15:30				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	ヨガ				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
19:00		15:15~18:45				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	高山 理恵				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
20:00		15:50~16:50				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	【有料】				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
21:00		16:30~18:30				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	キッズダンス スクール				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
22:00		17:00~18:00				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	キッズ体育 【有料】				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
23:00		17:50~18:50				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	キッズ体育 【有料】				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
24:00		18:00~19:00				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	パーソナル スイムレッスン 【有料】				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
25:00		18:30~19:30				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	パーソナル スイムレッスン 【有料】				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
26:00		19:00~19:40				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	ピラティス				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
27:00		19:10~19:50				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	成人教室 初・中級 【有料】				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
28:00		19:20~19:50				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	CSLive (LIVE)				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
29:00		19:30~19:50				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	Lat Lat				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
30:00		19:40~19:50				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	CSLive (LIVE)				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平				12:00	
31:00		19:50~19:50				12:10~12:55				12:10~12:55					12:10~12:55				11:30~12:00	11:20~12:00	11:30~12:15		11:25~12:05	11:40~12:20	ファンクショナル トレーニング	12:00~12:30	山田 淳平			12:00	
	成人教室 初・中級 【有料】				12:10~12:55	アクアピクス			12:00~12:40	健美操				12:00~12:40	パワーライド			11:30~12:00	11:20~12:00												