

LESSON SCHEDULE 2026年10月～12月

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	
営業時間 平日 9:30～22:00 (お手続き・電話対応 10:30～21:00) 土 9:00～19:45 (お手続き12:00～18:45・電話対応 9:00～18:45) 日・祝日 9:00～19:00 (お手続き 12:00～18:00・電話対応 9:00～18:00)										9:00～10:00	9:00～10:00	9:00～10:00
9:30			9:30～11:50 提携小学校 スクール ※3コース使用						キッズ スイミングスクール ＜緑～黒＞ ※全コース使用	キッズ ダンススクール (児童)	キッズスイミング スクール ＜緑～黒＞ ※全コース使用	
10:00	10:00～10:40 CSLive ピラティス 定員34名	10:10～10:40 シンプルステップ 水本 定員19名		10:00～10:40 ヨガ 大塚 定員34名		10:00～10:40 ファイトアタックBEAT 西山 定員34名	10:00～10:45 提携保育園 スクール ※1～2コース使用	CSLive0:00～10:20 メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善 *整理券なし	10:00～11:00 キッズ スイミングスクール ＜赤～橙＞ ※全コース使用	10:00～11:00 キッズ ダンススクール (児童)	10:00～11:00 キッズスイミング スクール ＜赤～橙＞ ※全コース使用	
11:00	11:00～11:40 ラテンファン 木藤 定員34名	11:00～11:40 ZUMBA 川俣 定員34名		11:00～11:40 健康太極拳 鈴木 定員34名	11:00～11:30 AQUA SPLASH 菅野	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE (LIVE配信) 定員34名	11:00～11:40 ベビースイミング スクール ※1～2コース使用	10:35～11:05 からだ元気 久保木 定員34名	11:00～12:00 キッズ スイミングスクール ＜赤～白＞ ※2コース使用	11:00～12:00 キッズ ダンススクール (幼児)	11:00～12:00 キッズスイミング スクール ＜赤～白＞ ※2コース使用	
12:00	12:00～12:40 シェイプパンプ 望月 定員20名	12:00～12:30 CSLive ヨガ 定員34名		12:00～12:30 AQUA ZUMBA 川俣	12:00～12:40 フィールピラティス 砂川 定員34名	12:00～12:40 スムーズ&ヒーリング 瀬戸口 定員25名	12:10～12:40 中級水泳 三吉	11:20～12:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 森川 定員15名	12:00～12:30 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用		12:00～12:30 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用	
13:00	13:00～13:40 ファイトアタックPRO 望月 定員34名	12:40～13:10 初級水泳 瀬戸口	13:00～13:40 ダンスWAVE 西山 定員34名	13:00～13:40 シンプルステップ 田中 定員19名	12:30～13:30 フィンフリー ※1コース使用 (フィンレンタル有)	12:50～13:35 スイムトレーニング 800-1200 佐藤(真)	13:10～13:30 スクール準備	12:30～13:00 ZUMBA 西山 定員34名	12:30～13:00 シェイプパンプ 佐藤 定員20名	【有料】 キッズプール開放 ※1～2コース使用		
14:00	14:00～14:40 【有料レッスン】 もちつき筋トレ塾 望月	14:00～15:00 【有料セッション】 ボタニカルトレーニング 砂川	14:00～15:00 ダンスWAVE 西山 定員34名	14:00～13:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド 定員15名	【11:40～中級水泳法】 1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:スタート&ターン	14:00～14:40 ボツチャ 定員15名	13:30～14:30 キッズ 体育スクール (幼児)	13:30～14:00 アクアワーク&トレーニング 渡部	13:20～14:00 ファイトアタックPRO 西山 定員34名			
15:00	15:00～15:30 スクール準備 ※1コース使用	15:00～15:30 スクール準備 ※1コース使用	15:00～15:30 スクール準備 ※1コース使用	15:00～15:30 スクール準備 ※1コース使用	15:00～15:30 スクール準備 ※1コース使用	15:00～15:30 スクール準備 ※1コース使用	14:30～15:30 キッズ 体育スクール (幼児)	14:00～14:30 キッズスポーツ個人塾 ※2コース使用	14:15～14:45 ポールde健康体操 根岸 定員22名			
16:00	15:30～16:30 キッズ 体育スクール ＜幼児＞	15:30～16:30 キッズスイミング スクール ＜赤～白＞ ※2コース使用	15:30～16:30 キッズ 体育スクール ＜幼児＞	15:30～16:30 キッズ 体育スクール ＜幼児＞	15:30～16:30 キッズスイミング スクール ＜赤～白＞ ※2コース使用	15:30～16:30 キッズスイミング スクール ＜赤～白＞ ※2コース使用	15:30～16:30 キッズ 体育スクール (幼児・児童)	14:30～15:30 キッズ 体育スクール (幼児)	15:00～15:40 ZUMBA 川俣 定員34名	14:30～15:30 フィンフリー ※1コース使用 (フィンレンタル有)		
17:00	16:30～17:30 キッズ 体育スクール ＜幼児・児童＞	16:30～17:30 キッズスイミング スクール ＜赤～橙＞ ※全コース使用	16:30～17:30 キッズ 体育スクール ＜幼児・児童＞	16:30～17:30 キッズ 体育スクール ＜幼児・児童＞	16:30～17:30 キッズスイミング スクール ＜赤～橙＞ ※全コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール ＜赤～橙＞ ※全コース使用	16:30～17:30 キッズ 体育スクール (幼児・児童)	16:30～17:30 キッズ 体育スクール (幼児・児童)	16:00～16:40 【有料レッスン】 Strong Nation 川俣			
18:00	17:30～18:00 キッズ スポーツ個人塾	17:30～18:30 キッズスイミング スクール ＜緑～黒＞ ※全コース使用	17:30～18:30 キッズ 体育スクール ＜児童＞	17:30～18:30 キッズ 体育スクール ＜児童＞	17:30～18:30 キッズスイミング スクール ＜緑～黒＞ ※全コース使用	17:30～18:30 キッズスイミング スクール ＜緑～黒＞ ※全コース使用	17:30～18:30 キッズ 体育スクール ＜児童＞	17:30～18:30 キッズスイミング スクール ＜赤～橙＞ ※全コース使用	17:00～17:40 CSLive ヨガ 定員34名			
19:00	18:30～19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズ スポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用	18:30～19:00 キッズスポーツ個人塾 ※1コース使用					
20:00	19:30～20:10 シェイプパンプ 梅澤 定員20名	20:00～20:30 初級水泳 菅野	19:00～19:40 HOTピラティス 上原 *整理券なし	19:30～20:10 シェイプパンプ 佐藤 定員20名	19:30～20:10 エアサイクルフィットネス パワーライド (LIVE配信) 定員15名	19:00～19:40 ZUMBA 菊池 *整理券なし	20:00～20:40 エアサイクルフィットネス パワーライド (LIVE配信) 定員15名					
21:00	20:30～21:10 ファイトアタックBEAT 梅澤 *整理券なし	20:50～21:20 エアサイクルフィットネス リズムライド/西山 定員15名	20:30～21:10 CSLive Pilates Shape *整理券なし	20:30～21:10 CSLive Pilates Shape *整理券なし	20:55～21:35 HOTヨガ 山口 *整理券なし	21:00						
22:00	21:00～21:40 フィットネス 定員34名	21:00～21:40 フィットネス 定員34名	21:00～21:40 フィットネス 定員34名	21:00～21:40 フィットネス 定員34名	21:00～21:40 フィットネス 定員34名	21:00～21:40 フィットネス 定員34名	21:00～21:40 フィットネス 定員34名					

【レッスン参加の際のご注意】

- 祝日は、特別プログラムとなります。
- インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
- 安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
- 整理券は、レッスン開始1時間前より受付にて配布致します。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。
- スタジオ入場およびプールレッスンに伴うコース変更は、レッスン開始10分前より行います。

スタジオレッスンプログラム案内はコチラ

レッスンプログラム案内はコチラ



左の案内はコチラ
右の案内はコチラ

【レッスン参加の際のご注意】

- 祝日は、特別プログラムとなります。
- インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
- 安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
- 整理券は、レッスン開始1時間前より受付にて配布致します。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。
- スタジオ入場およびプールレッスンに伴うコース変更は、レッスン開始10分前より行います。

スタジオレッスンプログラム案内はコチラ

