

2026/11/3

文化の日

LESSON SCHEDULE

【営業時間】9:00～19:00

	スタジオ	ジムエリア	プール
9:00	9:00～10:00	9:00 OPEN	9:00～10:00
9:10			
9:20	キッズ体育短期教室		キッズスイム短期教室
9:30			
9:40			
9:50			
10:00	10:15～11:15	DANCE DAY THE PARTY 大人気ダンスプログラムの祭典 上池袋店で開催！ トップインストラクターが 集結するこの日限りの スペシャルプログラム！ あのSHUHEIにも会えます...！	10:15～11:15
10:10			
10:20	キッズ体育短期教室		キッズスイム短期教室
10:30			
10:40			
10:50			
11:00			
11:10			
11:20			
11:30			
11:40			11:40～12:10
11:50	11:50～12:20		アクアウォーク&トレーニング 【根本】
12:00	カラダデトックス 【小松】		
12:10			
12:20			12:20～13:00
12:30			スイムトレーニング初・中級 【根本】
12:40	12:40～13:10		
12:50	X-CORE DANCING 【CSLive】		
13:00			
13:10			
13:20			
13:30	13:30～14:00		
13:40	EXCITE-BODY 【磯野】		
13:50			
14:00		ICHIBAN FULL BLOOM 千葉エリア最高峰イベント！ FULL BLOOM=満開 千葉の県花「菜の花」が咲き誇 る姿を、千葉エリアに広がる 笑顔になぞらえました！ エネルギッシュ満開に 楽しみましょう！ 安達IR参戦！！ 袖ヶ浦店からは 4名の方が参加いたします！	
14:10			
14:20	14:20～14:50		
14:30	ヨガ 【CSLive】		
14:40			
14:50			
15:00	15:00～18:30		15:00～18:30
15:10			
15:20			
15:30			
15:40			
15:50			
16:00			
16:10			
16:20			
16:30			
16:40	キッズ体育スクール ※4コース使用		キッズスイミングスクール ※4コース使用
16:50			
17:00			
17:10			
17:20			
17:30			
17:40			
17:50			
18:00			
18:10			
18:20			
18:30			
18:40		18:45 施設利用終了	
18:50			
19:00		19:00 CLOSE	

スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。
 スイムレッスンでは最大3コース制限をする可能性がございます。
 上記レッスンスケジュールは急遽変更となる可能性がございます。予め、ご了承ください。

2026/11/23 勤労感謝の日 LESSON SCHEDULE

【営業時間】9:00～19:00

	スタジオ	ジムエリア	プール
9:00	9:00～10:00	9:00 OPEN	9:00～10:00
9:10	キッズ体育短期教室		キッズスイミング短期教室 ※2コース使用
9:20			
9:30			
9:40			
9:50			
10:00	10:15～11:15		
10:10	キッズ体育短期教室		
10:20			
10:30			
10:40			10:40～11:40
10:50			
11:00			ベビースイミングスクール ※2コース制限
11:10			
11:20			
11:30			
11:40			
11:50			
12:00	12:00～13:10		
12:10	【有料イベント】 SHAPE PUMP 70 ALL OUT SODEGAURA Vol.3 -Isono is BACK- ※詳細は別途、館内掲示を ご確認ください。	12:20～12:50	
12:20		スキンダイビング 脇元	
12:30			
12:40			
12:50			
13:00		13:00～13:30	
13:10		フィンスイム 脇元	
13:20			
13:30			
13:40	13:40～14:20		
13:50	パワーヨガ		
14:00	【CSLive】		
14:10			
14:20			
14:30			
14:40			
14:50			
15:00	15:00～18:30	15:00～18:30	
15:10	キッズ体育スクール ※4コース使用		キッズスイミングスクール ※4コース使用
15:20			
15:30			
15:40			
15:50			
16:00			
16:10			
16:20			
16:30			
16:40			
16:50			
17:00			
17:10			
17:20			
17:30			
17:40			
17:50			
18:00			
18:10			
18:20			
18:30			
18:40	18:45 施設利用終了		
18:50			
19:00		19:00 CLOSE	

スポーツ施設のご利用は18:45までとなります。
 スイムレッスンでは最大3コース制限をする可能性があります。
 上記レッスンスケジュールは急遽変更となる可能性があります。予め、ご了承ください。