2026年10月〜12月 レッスンスケジュール

定員制レッスンについて

定員制レッスンは、事前にオンラインにて参加予約が必要となります。ご参加の際は、レッスン開始30分前よりマシンジムに設置のタブレットにてチェックインを行ってください。

40 ・・・・・オンライン予約が必要です。
40 ・・・・・予約は不要です。
40 40 ・・数字は定員数です。

月曜日

スタジオ

9:30 OPEN

9:45〜10:15（30分）
エアサイクルフィットネス〜リズムライド〜
9 坂本

10:35〜11:15（40分）
ヨガ
野沢
40

11:30〜12:10（40分）
ラテンファン
野沢
40

12:25〜13:05（40分）
ピラティス
純子
40

13:25〜13:55（30分）
シェイプパンプ
松村
30 SHAPE PUMP

14:10〜14:40（30分）
CSLive
シニアフィットネス/からだアクティブ
40 REC

15:30〜16:30（60分）
キッズ新体操スクール

16:30〜17:30（60分）
キッズ新体操スクール

17:30〜18:30（60分）
キッズ新体操スクール

19:20〜19:50（30分）
X-CORE RIDING
江口
16

20:00〜20:40（40分）
エアサイクルフィットネス〜パワーライド〜
江口
16

21:00〜21:30（30分）
フィールヨガ
伊藤
40

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

10:00 OPEN

10:10〜10:55（45分）
アクアビクス
原

11:20〜11:50（30分）
初級スイムアラカルト
坂本
10月平泳ぎ 11月クロール 12月背泳ぎ

12:00〜12:40（40分）
スキンダイビング
坂本

13:00〜13:30（30分）
フィンフリーコース（1コース）

準備時間
14:30〜15:30（60分）
キッズスイミングスクール（1コース）
初級成人スイミングスクール
坂本
有料

15:30〜16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30〜17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30〜18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45〜20:45（120分）
選手コース（全コース）

20:45〜21:15（30分）
初級スイムアラカルト
松村
10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ

火曜日

スタジオ

9:30 OPEN

10:00〜10:20（20分）
CSLive
メディカルフィットネス
ロコモ予防・改善
40 REC

10:30〜11:10（40分）
健康体操
鈴木
40

11:25〜11:55（30分）
フィールヨガ
伊藤
40

12:10〜12:50（40分）
シンプルエアロ
是川
40

13:05〜13:45（40分）
ヨガ
是川
40

14:00〜14:30（30分）
ウェーブリングヨガセッション
是川
有料

15:30〜16:30（60分）
キッズダンススクール

16:30〜17:30（60分）
ジュニアダンススクール

17:30〜18:30（60分）
ジュニアダンススクール

19:10〜19:50（40分）
CSLive
ヨガ
40 REC

20:05〜20:45（40分）
コンビネーションエアロ
会田
40

20:55〜21:25（30分）
シェイプパンプ
岡田
30 SHAPE PUMP

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

10月は「CS LIVE」にて実施
11月以降 担当:西出

10:00 OPEN

11:00〜11:40（40分）
ベビースイミング（1コース）

11:50〜12:20（30分）
初級クロール
畠山

12:25〜12:55（30分）
スイムトレーニング
伊藤

13:00〜13:30（30分）
フィンフリーコース（1コース）

準備時間
14:30〜15:30（60分）
キッズスイミングスクール（1コース）
初級成人スイミングスクール
南島
有料

15:30〜16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30〜17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30〜18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45〜20:45（120分）
選手コース（全コース）

水曜日

休館日

木曜日

スタジオ

9:30 OPEN

9:40〜10:00（20分）
CSLive
メディカルフィットネス
40 REC

10:10〜10:50（40分）
フラエクササイズ
hiromi（ヒロミ）
40

11:05〜11:35（30分）
シェイプパンプ
坂本
30 SHAPE PUMP

11:50〜12:30（40分）
ヨガ
矢野
40

12:45〜13:25（40分）
ZUMBA®
矢野
40 NEW

13:40〜14:20（40分）
Pilates Shape
袴田
40

15:30〜16:30（60分）
キッズ空手スクール

16:30〜17:30（60分）
キッズ空手スクール

17:30〜18:30（60分）
キッズ新体操スクール

19:10〜19:50（40分）
フィールピラティス
袴田
40

20:00〜20:30（30分）
ファイトアタックBEAT
袴田
40

20:50〜21:30（40分）
エアサイクルフィットネス〜パワーライド〜
松村
16

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

10月:腰痛予防・改善
11月:膝痛予防・改善
12月:肩こり予防・改善

10:00 OPEN

10:10〜10:40（30分）
アクアビクス
中山（祐）

11:00〜12:00（60分）
腰痛予防スクール（1コース）
畠山
有料

13:40〜14:10（30分）
初級スイムアラカルト
松村
10月クロール 11月平泳ぎ 12月背泳ぎ

準備時間
14:30〜15:30（60分）
キッズスイミングスクール（1コース）
初級成人スイミングスクール
南島
有料

15:30〜16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30〜17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30〜18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45〜20:45（120分）
選手コース（全コース）

金曜日

スタジオ

9:30 OPEN

10:00〜10:40（40分）
ヨガ
是川
40

10:55〜11:25（30分）
ステップサーキット
是川
36 NEW

11:40〜12:10（30分）
Down Up Core
【10月】坂本【11・12月】西出
20

12:35〜13:15（40分）
健康太極拳
齋藤
40

13:30〜14:00（30分）
セントラリアン（ボッチャ）
40

14:10〜14:40（30分）
CSLive
シニアフィットネス/からだアクティブ
40 REC

15:30〜16:30（60分）
キッズ体育スクール

16:30〜17:30（60分）
キッズ体育スクール

17:30〜18:30（60分）
キッズ体育スクール

19:20〜20:00（40分）
シェイプパンプ
坂本
30 SHAPE PUMP NEW

20:10〜20:40（30分）
Excite Body
松村
40

20:50〜21:30（40分）
ファイトアタックPRO
松村
40

21:45 施設利用終了
22:00 CLOSED

プール

10:00 OPEN

10:10〜10:40（30分）
水泳入門
畠山

11:00〜11:40（40分）
ベビースイミング（1コース）

11:50〜12:35（45分）
アクアビクス
是川

13:00〜13:40（40分）
スイムトレーニング
伊藤

準備時間
14:30〜15:30（60分）
キッズスイミングスクール（1コース）
中級成人スイミングスクール
伊藤
有料

15:30〜16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30〜17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

17:30〜18:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
18:45〜20:45（120分）
選手コース（全コース）

土曜日

スタジオ

9:00 OPEN

9:15〜10:15（60分）
キッズ体育スクール

10:15〜11:15（60分）
キッズ体育スクール

11:15〜12:15（60分）
キッズ体育スクール

12:35〜13:15（40分）
ヨガ
矢野
40

13:25〜14:05（40分）
ダンスWAVE
矢野
40

14:30〜15:30（60分）
キッズ体育スクール

15:30〜16:30（60分）
キッズ体育スクール

16:30〜17:30（60分）
キッズ体育スクール

17:50〜18:30（40分）
オリジナルエアロ
会田
40

18:40〜19:10（30分）
ダンスWAVE
奥野
40

19:30 施設利用終了
19:45 CLOSED

プール

10:05〜10:10（5分）
みんなで体操

10:00 OPEN

10:10〜10:40（30分）
アクアウォーク&トレーニング
畠山

11:00〜11:40（40分）
ベビースイミング（1コース）

準備時間
12:30〜13:30（60分）
キッズスイミングスクール（1コース）

13:30〜14:30（60分）
キッズスイミングスクール（3コース）
中級成人スイミングスクール
大窪
有料

14:30〜15:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

15:30〜16:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

16:30〜17:30（60分）
キッズスイミングスクール（全コース）

50mコースに変更
17:45〜19:45（60分）
選手コース（2コース）

日曜日

スタジオ

9:00 OPEN

9:10〜9:50（40分）
CSLive
ヨガ
40 REC

10:00〜10:20（20分）
バランスボール
鈴木
25

10:35〜11:05（30分）
ボールde健康体操
高橋
25

11:20〜11:50（30分）
エアロサーキット
高橋
40

12:05〜12:45（40分）
シェイプパンプ
高橋
30 SHAPE PUMP NEW

13:00〜13:40（40分）
Pilates Shape
袴田
40

14:00〜14:30（30分）
エアサイクルフィットネス〜リズムライド〜
江口
16

15:30〜16:30（60分）
キッズ体育スクール

16:30〜17:30（60分）
キッズ体育スクール

18:45 施設利用終了
19:00 CLOSED

プール

10:00 OPEN

10:30〜11:00（30分）
アクアダンス
江口

11:10〜11:40（30分）
中・上級スイムアラカルト
松村
10月平泳ぎ 11月バタフライ 12月背泳ぎ

11:45〜12:45（60分）
目指せマスターズ
松村

13:00〜14:00（60分）
フィンフリーコース（1コース）

17:00〜17:30（30分）
フィンフリーコース（1コース）

50mコースに変更
17:45〜19:45（60分）
選手コース（2コース）

プール利用可能時間

平日		10:00〜14:15／20:45〜21:45
土曜日		10:00〜13:15／17:45〜19:30
日曜日		10:00〜18:45

50Mコース利用可能時間

平日		20:45〜21:45
土曜日		17:45〜19:30
日曜日		10:00〜18:45

※レッスン実施時は50Mが1コースとなります。