

LESSON SCHEDULE 2026年10月～12月
※9/29 (火)～

<営業時間>
平日 / 9:00～22:00 (スポーツツエリアクローズ21:45)
土曜日 / 9:00～20:00 (スポーツツエリアクローズ19:45)
日曜日 / 9:00～19:00 (スポーツツエリアクローズ18:45)
休館日 / 毎週月曜日及び季節休館日

<初級水泳・中級水泳 スケジュール>
毎週水曜日: 13:20～18:50 毎週金曜日: 13:10～18:40
中級水泳 前期: 通見 初級水泳 前期: 高木 (大)
7月～8月 フライ 7月～8月 フライ
8月～9月 フライ 8月～9月 フライ
9月～10月 フライ 9月～10月 フライ

水曜日				
フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルティバーパス	マシニングジム	プール
9:00 開館				
	9:30～10:00 GSLive カラダアゲ30	9:30～10:00 フレックスストレッチ30 川村		9:00～10:15 小学校水泳授業 ※高木区受託 ※金コース使用
10:30～11:10 ヨガ40 岩崎	10:30～11:00 GSLive フールピラティス40	10:30～11:00 セントラリアン 動きタイム40 川村		
11:25～11:55 ファイトアタックBEAT30 飯坂	11:25～11:55 フリーボッチャ40			11:30～12:15 アクアビクス45 川村
12:15～12:55 シンブルステップ40 高橋 (男)	12:30～13:00 AGEリズムライド30 相坂			
13:10～13:50 カラダデトックス40 高木 (男)		フリー卓球		
14:05～14:45 コンディネーション ステップ40 小松田	14:20～15:00 HOTヨガ40 通見			
14:55～15:35 コンディネーション エア40 小松田				
		15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ		15:10～15:30 スクール準備の為 クローズ
		15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児> ※最大2コース使用		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児> ※最大2コース使用
		16:30～17:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大3コース使用		17:30～18:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大3コース使用
		17:30～18:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大4コース使用		18:30～19:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大4コース使用
19:10～19:40 EXCITE BODY30 佐藤	19:00～19:40 GSLive ヨガ40	19:00～21:00 フリーマルチ バーパス		
19:55～20:35 ピラティス40 高木 (男)	20:05～20:45 AGEパワーライド40 佐藤	※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。		
20:50～21:20 シェイプアップPOWER30 通見		21:00～21:10 ジムスモ 最終レッスン10		
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				

水曜日				
フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルティバーパス	マシニングジム	プール
9:00 開館				
9:20～10:00 太極拳セッション40 行田	9:40～10:00 GSLive ムギカネフィットネス30	10月: 高血圧改善 ストレッチ 11月: 腰痛予防改善 12月: 足底バランス改善		9:00～10:15 小学校水泳授業 ※高木区受託 ※金コース使用
10:20～11:00 健康太極拳40 行田	10:15～10:45 GSLive フラエクササイズ30			
11:10～11:50 ピラティス40 広瀬	11:10～11:50 フリーボッチャ40	11:10～11:40 Down Up Core30 小島		11:20～12:00 成人スイミング スクール 高木 (大)
12:10～12:50 カラダデトックス40 広瀬				12:15～12:45 アスリートキックトレーニング40 高木
13:05～13:35 シェイプアップ30 高木 (大)				13:05～13:35 初級水泳30 高木 (大)
13:50～14:30 ヨガ40 高木				
14:40～15:20 ZUMBA40 高木	14:45～15:15 ボールdeリラックス30 通見	15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ		15:10～15:30 スクール準備の為 クローズ
15:30～16:30 ダンススクール <幼児・小学2年生> 高木		15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児> ※最大2コース使用		16:30～17:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大3コース使用
16:30～17:30 ダンススクール <児童> 高木		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <児童> ※最大3コース使用		17:30～18:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大4コース使用
		17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童> ※最大4コース使用		18:30～19:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大4コース使用
19:10～19:50 ZUMBA40 KAORI	19:10～19:50 HOTヨガ40 秋葉	19:00～21:00 フリーマルチ バーパス		
20:05～20:35 Jumping H120 高木	20:00～20:30 GSLive X-CORE FIGHTING	20:10～20:20 ジムスモ かんたん筋トレ10		
20:50～21:10 レッスン内容決定 高木	20:45～21:25 GSLive Pilates Shape40	※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。		
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				

水曜日				
フィットネススタジオ	HOTスタジオ	マルティバーパス	マシニングジム	プール
9:00 開館				
	9:30～10:10 フリーボッチャ40			9:00～10:15 小学校水泳授業 ※高木区受託 ※金コース使用
10:30～11:10 健康体操40 吉野	9:30～10:10 GSLive Zen Yoga40	10:30～11:00 ジムスモ かんたん筋トレ10		
11:25～11:55 レッスン内容決定 高木	11:20～12:00 GSLive ピラティス40	11:25～11:55 アスリートキックトレーニング40 高木		11:30～12:10 スクール準備の為 クローズ
12:20～12:50 リズムライド30 佐藤	12:20～13:00 GSLive シンブルエアロ40			12:30～13:00 アクアビクス30 吉野
13:15～13:55 第1・2週目 ヨガ40 第3・4・6週目 パワーヨガ40 通見		フリー卓球		13:20～13:50 中級水泳30 通見
14:10～14:50 ベリーグダンス40 飯坂	14:10～14:40 スムース&ヒーリング30 小島			14:00～15:00 パーソナルスイム レッスン 高木 【事前申込制】 30分: 3,300円 (税込)
		15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ		15:10～15:30 スクール準備の為 クローズ
		15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児> ※最大2コース使用		16:30～17:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大3コース使用
		16:30～17:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大3コース使用		17:30～18:30 キッズ スイングスクール <児童> ※最大4コース使用
19:10～19:40 第1・2週目 ヨガ40 第3・4・6週目 パワーヨガ40 通見	19:20～20:00 HOTヨガ40 通見	19:00～21:00 フリーマルチ バーパス		
20:10～20:50 シェイプアップ40 相坂	20:15～20:55 GSLive LatLat140	※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。		
	21:05～21:35 GSLive X-CORE FIGHTING			20:30～21:10 スイムトレーニング40 通見
21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館				

<はじめてサポート>

①インポートー教室
②利用ガイダンス
※全で予約制となります。レセプションにてご予約下さい。
※入室は30分前となります。
※入室から3ヵ月をサポート致します。

<はつらつ健康運動スクール>

毎週水曜日 10:30~11:30
※加費: 月4回3,300円(税込) 1回800円(税込)
※能力UP、歩行動作改善を行い、踏みやすい身体
づくりを目指します。お着替えは不要です。
※お電話にてご予約の上、ご参加ください。

<スタジオオンライン予約>

全てのスタジオレッスンは予約制となっております。
スタジオオンライン予約にてご予約の上、ご参加ください。
右のQRコードよりお問い合わせください。



フィットネススタジオ		HOTスタジオ	マルチーバス	マシンジム	プール
9:00 開館					
	9:15~9:55	9:15~9:55	9:15~9:55		9:00~12:15
	CSL Iya 健康水泳40	ジムスモ みんなで体操10			
	10:20~11:00	10:15~10:45			
	CSL Iya エアロサーキット30				
	11:15~11:55	11:15~11:55			
	シェイプパンプ40 高木(大)	HOTパワーヨガ40 荒巻			
	12:10~12:50				
	コンピネーション エアロ40 興田				
	13:10~13:50				
	ZUMBA40 木村(真)	13:30~14:10			
	CSL Iya ファイアアタック BEAT40				
	14:05~14:45				
	ピラティス40 真廣				
	15:30~16:30				
	ダンスキッズ ＜幼児～小学2年生＞				
	16:30~17:30				
	キッズ ダンススクール ＜児童＞				
	17:30~18:30				
	18:30~19:30				
	19:30~20:10				
	ステップサーキット40 山口				
	20:25~21:05				
	パワーヨガ40 通見				
	21:45 閉館				

フィットネススタジオ		HOTスタジオ	マルチーバス	マシンジム	プール
9:00 開館					
	9:30~10:10	9:30~10:10	9:30~10:30		
	CSL Iya Zen Yoda40				
	10:20~11:00				
	シェイプパンプ40 佐藤				
	11:15~11:55				
	ZUMBA40 歌川				
	12:10~12:50				
	コンピネーション エアロ40 興田				
	13:10~13:50				
	シンブルステップ40 小松田				
	14:15~14:55				
	ピラティス40 飯塚				
	15:30~16:30				
	ベリーダンス40 飯塚				
	16:15~16:45				
	CSL Iya リズムキャンプ30				
	17:00~17:40				
	CSL Iya ファイアアタック BEAT40				
	18:00~18:30				
	CSL Iya Y-GORE RIDING30				
	19:45 閉館				

10月	11月	12月
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

フィットネススタジオ		HOTスタジオ	マルチーバス	マシンジム	プール
9:00 開館					
	9:50~11:10	9:50~11:10	9:50~11:10		
	CSL Iya ピラティスシェイプ40				
	11:30~12:10	11:30~12:10	11:30~12:10		
	カラダデトックス40 小松田	CSL Iya LatLat40			
	12:25~13:05				
	エアロサーキット40 小松田				
	13:20~14:00	13:20~14:00	13:20~14:00		
	ヨガ40 小松田	ACFリズムライド40 佐藤			
	14:20~15:00	14:20~15:00	14:20~15:00		
	シェイプパンプ40 通見	HOTピラティス40 高木(真)			
	15:20~16:40	15:20~16:40	15:20~16:40		
	Jumping HI20 通見	CSL Iya HOTヨガ30			
	16:00~16:40	16:00~16:40	16:00~16:40		
	ファイアアタック PR040 相模				
	17:20~18:30				
	18:45 閉館				

はじめて
サポート
実施中
予約制
30分
入会から
3ヵ月を
サポート
内容
・マシン使用方法
・体組成測定
・利用ガイダンス

- 全てのスタジオレッスンはオンライン予約制となっております。ご予約の上、ご参加ください。
●安全上、レッスン開始後の参加はご遠慮下さい。また、レッスン中の入室はご遠慮ください。
●休日は、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。
●ご予約は、ご自身の体調管理の為に、必ず準備運動、血圧測定を 実施しましょう。
●プール利用の場合は、コンディショニングチェックシートにご記入ください。
●安全確保上、ラン、ビッチ、キックの無い水泳運動の持ち込みはご遠慮ください。
●ドリンクは蓋の付いたペットボトルのみスタジオ内へお持ち込み頂けます。
●プールレッスンは参加人数が10名以上の際は2コースで実施致します。アクア系レッスンにつきましては20名以上の際は3コースにて実施致します。スイムトレーニングは3コース使用します。
●ベビースクール、キッズスクール実施中は一部コースがご利用になれません。予めご了承ください。
●歩行コース、水泳コース、健康コースをご用意しております。レッスン毎にコース変更いたします。
●スタジオ内は室内用シューズにてご利用をお願い致します。
●フリーボウチの準備、片付けはスタッフが担当致します。ゲームの進行はご参加の皆様をお願い致します。

2026年10月からのレッスンスケジュールについて

- ①CSLiveをフィットネススタジオからHOTスタジオに移設いたします。それに伴い
10月からのレッスンスケジュールは9/29(火)からスタートいたします。

※定員数につきましては詳細をご確認ください。

※シェイプパンプ等、10月から動きの内容が変更になるレッスンにつきましては従来通り10月から実施いたします。

- ②毎週水曜日20:05～20:35 レッスン内容未定 担当 結城IR
毎週木曜日11:25～11:55 レッスン内容未定 担当 佐藤IR

上記2レッスンにつきましてはレッスン内容が決まり次第追ってお知らせいたします。ご理解の程、お願いいたします。

- ③フィットネススタジオの配置を利便性を向上の為、若干変更いたします。定員数に変更はございません。詳細につきましては予約サイトをご確認ください。