

LESSON SCHEDULE

2026年10～12月レッスンスケジュール

10・11・12月

カレンダー

10月

日

月

火

水

木

金

土

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

11月

日

月

火

水

木

金

土

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

12月

日

月

火

水

木

金

土

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

休館日

祝日営業日 ※9:00～19:00

Mon 月曜日					Tue 火曜日					Thu 木曜日					Fri 金曜日					Sat 土曜日					Sun 日曜日							
8:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール				
9:00	8:45～9:45 はつらつ健康運動スクール 有料	9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:00～11:10 幸手市小学校水泳 最大5コース使用	9:30 OPEN			9:00～11:10 幸手市小学校水泳 最大5コース使用	9:30 OPEN			9:00～10:10 幸手市小学校水泳 最大5コース使用	9:00 OPEN			9:00～10:00 キッズスイミング 児童(赤～緑)	9:00 OPEN			9:00～10:00 キッズスイミング 児童(赤～緑)								
10:00	10:00～10:40 シンブルエアロ増澤	10:00～10:40 CSLive健康太極拳 REC	10:20～11:50 アクアウォーク&トレーニング 小崎		9:50～10:20 シンブルエアロ石井	10:00～10:20 CSLiveメディカルフィットネス REC			10:00～10:40 ヨ ガ増田	10:00～10:40 シンブルステップ齊藤			10:00～10:40 シンブルエアロ和田	10:10～10:40 CSLiveビューティプロジェクト REC	10:15～11:00 アクアビクス狩野	10:00～11:00 キッズ体育幼児	9:25～9:55 ボディケアストレッチ関			10:00～11:00 キッズスイミング 幼児・児童(赤～オレンジ)	10:00～11:00 キッズ体育幼児	9:40～10:10 CSLiveリズムCAMP REC		10:00～11:00 キッズスイミング 幼児・児童(赤～緑)	10:00～11:00 キッズ体育幼児							
11:00	11:00～11:40 ヨ ガ金子(祥)	11:00～11:40 CSLiveダンスWAVE LIVE	11:00～11:30 アクアダンス小崎【3コース】		健康体操石井	ベリーダンス渡辺			11:00～11:40 シンブルエアロ伊藤	11:00～11:40 ファンクショナルコンディショニング齊藤			11:00～11:40 ヨ ガ増田	11:00～11:40 CSLiveダンスWAVE LIVE	11:10～11:50 ベビースイミング	11:00～12:00 キッズ体育幼児	11:00～12:00 バレエセッション関 有料			11:00～12:00 キッズスイミング ベビー・幼児(赤～白)	11:00～12:00 キッズ体育幼児	11:30～12:10 ZUMBA®川俣		11:00～12:00 キッズスイミング ベビー・幼児(赤～白)	11:00～12:00 キッズ体育幼児							
12:00	12:00～12:40 シェイパンプ牧野	12:00～12:30 CSLiveリズムライド REC	●中級水泳 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:総復習		11:35～12:15 ファイトアタックBEAT牧野	12:00～12:40 バレエエクササイズ小野			12:00～12:40 シェイパンプ牧野	12:00～12:40 ボディケアストレッチ伊藤			12:00～12:40 ZUMBA®菊地	12:00～12:40 パワーヨガ増田	12:20～12:50 初級水泳平山	12:25～13:05 ヨ ガ田端	12:30～13:30 キッズダンス 幼児・児童	12:30～13:30 キッズスイミング 幼児・児童	12:25～13:05 ヨ ガ田端	12:30～13:10 キッズダンス 幼児・児童		12:25～13:05 ヨ ガ田端	12:30～13:10 キッズダンス 幼児・児童		12:25～13:05 ヨ ガ田端	12:30～13:10 キッズダンス 幼児・児童						
13:00	13:00～13:40 ジャズダンス山下	13:00～13:40 コンピネーションエアロ松本	13:05～13:35 中級水泳藤本		13:00～14:15 カラダデトックス深澤	13:00～14:15 バレエセッション小野 有料			13:00～13:40 ZUMBA®川俣	13:30～14:10 ヨ ガ大熊			13:00～13:40 ボディケアストレッチ菊地	13:00～13:40 パワーライド小崎	12:55～13:40 スイムトレーニング牧野	13:30～14:30 キッズ体育幼児	13:50～14:30 ベリーダンス渡辺			13:20～14:00 ボディケアストレッチ藤井	13:30～14:00 リズムライド佐藤		13:20～14:00 ボディケアストレッチ藤井	13:30～14:00 リズムライド佐藤		13:20～14:00 ボディケアストレッチ藤井	13:30～14:00 リズムライド佐藤					
14:00	14:00～14:40 パワーヨガ増田	14:00～14:40 ファイトアタックBEAT長尾	14:05～14:50 スミトレ(上半身)		13:50～14:30 フラエクササイズ小松			13:50～15:00 幸手市小学校水泳 最大5コース使用					14:00～14:30 ボールdeリラックス渡辺	14:05～14:35 ファイトアタックBEAT小崎	13:50～15:00 幸手市小学校水泳 最大5コース使用	14:30～15:30 キッズ体育幼児	14:45～15:45 ベリーダンス渡辺	14:30～15:30 キッズスイミング 幼児(赤～白)	14:30～15:00 ファイトアタックBEAT渡辺	14:15～14:55 パワーライド佐藤		14:30～15:00 ファイトアタックBEAT渡辺	14:15～14:55 パワーライド佐藤		14:30～15:00 ファイトアタックBEAT渡辺	14:15～14:55 パワーライド佐藤						
15:00	15:00～16:00 ヨガセッション増田 有料	15:00～16:00 ヨガセッション増田 有料	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児(赤～白)		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:30～16:30 キッズダンス 幼児・児童			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:30～16:30 キッズダンス 幼児・児童			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:30～16:30 キッズダンス 幼児・児童	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児(赤～白)	16:00～16:40 シンブルエアロ増澤	16:00～16:40 シンブルエアロ増澤	15:30～16:30 キッズスイミング 児童(赤～オレンジ)	15:20～15:50 X-CORE FIGHTING渡辺		15:30～16:10 ヨ ガ金子(祥)	15:20～15:50 X-CORE FIGHTING渡辺		15:30～16:10 ヨ ガ金子(祥)	15:20～15:50 X-CORE FIGHTING渡辺							
16:00	16:30～17:30 キッズ体育児童	16:30～17:30 キッズ体育児童	16:30～17:30 キッズスイミング 児童(赤～オレンジ)		16:30～17:30 キッズ体育児童	16:30～17:30 キッズダンス 幼児・児童			16:30～17:30 キッズ体育児童	16:30～17:30 キッズダンス 幼児・児童			16:30～17:30 キッズ体育児童	16:30～17:30 キッズダンス 幼児・児童	16:30～17:30 キッズスイミング 児童(赤～オレンジ)	16:50～17:30 シェイパンプ小崎	16:50～17:30 CSLiveZenYoga REC	16:30～17:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)	16:30～17:30 キッズ体育児童	16:30～17:30 バイクセッション 有料		16:30～17:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)	16:30～17:30 キッズ体育児童		16:30～17:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)	16:30～17:30 キッズ体育児童						
17:00	17:30～18:30 キッズ体育児童	17:30～18:30 キッズ体育児童	17:30～18:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)		17:30～18:30 キッズ体育児童	17:30～18:30 キッズダンス 幼児・児童			17:30～18:30 キッズ体育児童	17:30～18:30 キッズダンス 幼児・児童			17:30～18:30 キッズ体育児童	17:30～18:30 キッズダンス 幼児・児童	17:30～18:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)	17:45～18:25 ファイトアタックBEAT小崎	17:45～18:15 ボールdeリラックス佐藤	17:30～18:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)	17:30～18:30 キッズ体育児童	17:45～18:15 ボールdeリラックス佐藤		17:30～18:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)	17:30～18:30 キッズ体育児童		17:30～18:30 キッズスイミング 児童(緑～黒)	17:30～18:30 キッズ体育児童						
18:00	18:45～19:50 チューブエクササイズ	18:45～19:50 チューブエクササイズ	19:10～19:40 X-CORE TRAINING REC		19:20～20:00 ファイトアタックBEAT小崎	19:10～19:50 CSLiveLatiLati LIVE			19:10～19:50 ヨ ガ山田	19:10～19:40 CSLiveボディメイクトレーニング REC			19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:10～19:40 アクアダンス小崎	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)					
19:00	19:20～20:00 ZUMBA®北井	19:20～20:00 ZUMBA®北井	19:45～19:50 シムトレ(下半身)		19:20～20:00 ファイトアタックBEAT小崎	19:10～19:50 CSLiveLatiLati LIVE			19:10～19:50 ヨ ガ山田	19:10～19:40 CSLiveボディメイクトレーニング REC			19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:10～19:40 アクアダンス小崎	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)	19:20～20:00 シンブルエアロ狩野	19:30～20:10 コンピネーションステップ斎藤	19:45～19:50 シムトレ(下半身)					
20:00	20:15～20:55 ラテンファン北井	20:10～20:40 リズムライド長尾	20:45～20:50 フリーウエイト基礎		20:15～20:45 エアロサーキット増澤	20:10～20:50 フリースタイルダンス木内			20:05～20:45 コンピネーションエアロ齊藤	20:10～20:50 パワーライド小崎			20:15～20:55 ボディケアストレッチ狩野	20:30～21:10 パワーライド長尾	20:45～20:50 フリーウエイト基礎	20:15～20:55 ボディケアストレッチ狩野	20:30～21:10 パワーライド長尾	20:45～20:50 フリーウエイト基礎	20:15～20:55 ボディケアストレッチ狩野	20:30～21:10 パワーライド長尾	20:45～20:50 フリーウエイト基礎	20:15～20:55 ボディケアストレッチ狩野	20:30～21:10 パワーライド長尾	20:45～20:50 フリーウエイト基礎	20:15～20:55 ボディケアストレッチ狩野	20:30～21:10 パワーライド長尾	20:45～20:50 フリーウエイト基礎					
21:00	21:10～21:50 ファイトアタックBEAT渡辺	21:00～21:40 パワーライド佐藤	21:00～21:10 男性スパ		21:00～21:40 シェイパンプ小崎	21:10～21:40 CSLiveZenYoga REC			21:10～21:40 X-CORE FIGHTING小崎	21:10～21:40 CSLiveZenYoga REC			21:10～21:40 X-CORE FIGHTING小崎	21:10～21:40 CSLiveZenYoga REC	21:30～22:00 CSLiveシェイパンプPOWER REC	21:10～21:40 X-CORE FIGHTING小崎	21:10～21:40 CSLiveZenYoga REC	21:30～22:00 CSLiveシェイパンプPOWER REC	21:10～21:40 X-CORE FIGHTING小崎	21:10～21:40 CSLiveZenYoga REC	21:30～22:00 CSLiveシェイパンプPOWER REC	21:10～21:40 X-CORE FIGHTING小崎	21:10～21:40 CSLiveZenYoga REC	21:30～22:00 CSLiveシェイパンプPOWER REC	21:10～21:40 X-CORE FIGHTING小崎	21:10～21:40 CSLiveZenYoga REC	21:30～22:00 CSLiveシェイパンプPOWER REC					
22:00	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE							
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			

●レッスンで使用した道具は所定の位置までお戻しください。

●使用した道具の汗等は拭きとっていただきますようお願いいたします。

●ご予約の番号を目安にご参加ください。

●レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

LIVE ライブ配信のレッスンです。

REC 録画配信のレッスンです。

スタジオレッスンについて

●レッスンご参加の際は別途WEBでのご予約が必要です。

●スタジオの入場は開始10分前からご入場いただけます。スタジオ前専用端末よりチェックインの上ご入場ください。

※チェックインのお手続きはレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお願いします。

プールレッスンについて

●各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。

●参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

●レッスンで使用した道具は所定の位置までお戻しください。
●使用した道具の汗等は拭きとっていただきますようお願いいたします。
●ご予約の番号を目安にご参加ください。
●レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

LIVE ライブ配信のレッスンです。
REC 録画配信のレッスンです。

プールレッスンについて

●各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
●参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

スタジオレッスンについて

●レッスンご参加の際は別途WEBでのご予約が必要です。
●スタジオの入場は開始10分前からご入場いただけます。スタジオ前専用端末よりチェックインの上ご入場ください。
※チェックインのお手続きはレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお済ませください。