

LESSON SCHEDULE

[2026年10月~]

アプリからレッスン予約の上、レッスンにご参加ください。＊予約をしていないレッスンのご参加頂けません。
レッスン開始前にスタジオ入口のipadにQRコードをかざしてチェックインしてください。＊ipad画面上「CHECK-IN」を押してください。
QRコードはフィットネスアプリ内「スタジオレッスン予約」の「メンバーコード」からお出してください。

★全レッスン、スタジオへのご入場はレッスン開始10分前となります。
★祝祭日等は以下のプログラム、営業時間とは変更になりますので、クラブHPをご確認ください。

曜日	月(MON) OPEN9:00			火(TUE) OPEN9:00			水(WED) OPEN9:00			木(THU) OPEN9:00			金(FRI)		土(SAT) OPEN9:00			日(SUN) OPEN9:00			曜日		
場所	スタジオ	プール	人数	スタジオ	プール	人数	スタジオ	プール	人数	スタジオ	プール	人数	スタジオ	プール	人数	スタジオ	プール	人数	スタジオ	プール	人数	場所	
9:00			7			7			7			7			7			3			3	9:00	
9:30	9:15~9:55 Zen Yoga 羽藤	9:20~9:50 アクアピクス 片石	5	9:15~9:55 シンプルエアロ 吉良	9:20~9:50 アクアワーク&ジョグ 片石	6	9:15~9:55 カラダデトックス 片石	9:30~10:00 初級水泳 柳田	5	9:15~9:55 フィールヨガ 片石	9:30~9:50 水泳入門 藤巻	5				9:15~9:55 パワーヨガ 松田	8:50~9:50 幼児スイミング 【スクール】	3	9:00~10:00 児童体操 強化練習会	9:00~10:00 コーディネーション スイミング 【スクール】	3 or 4	9:30	
10:00	CSLive																					10:00	
10:30	10:15~10:45 シェイプバンプパワー REC	10:10~10:40 アクアワーク&ジョグ 中村	2	10:15~10:55 バレエエクササイズ 光富	10:00~10:45 アクアピクス 片石	3	10:15~10:45 FIT FUN 大川内	10:10~11:10 中級成人 スクール 中村	4	10:10~10:50 ファンジショナル コンディショニング 光富	10:10~10:40 アクアピクス 小林	2	フィットネスは 休館日です。 スクールのみの 営業となります。	10:10~11:10 上級成人 スクール 柳田	2	10:05~10:45 ヨガ 松田	9:50~10:50 児童スイミング 【スクール】	2	おすすめ	10:00~11:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3 or 4	10:30	
11:00			5		10:45~11:30 幼稚園 スクール	3	担当変更	11:00~11:40 ベビー スクール	5	担当変更	11:00~11:40 ベビー スクール	5		11:10~11:50 ZUMBA 加藤	10:50~11:30 ベビー スイミング	2	10:25~11:05 Zen Yoga REC	11:00~12:00 幼児・児童スイミング 【スクール】		3 or 4	11:00		
11:30	11:10~11:50 シンプルエアロ 市川	11:15~11:45 初級水泳 柳田	5 or 4	11:10~11:50 ZUMBA 松平	11:30~12:10 ベビー スクール	7			7	CSLive		4					11:30~12:30 幼児スイミング 【スクール】	3	11:20~12:00 ボディコアバランス 宮本	11:00~12:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	11:30	
12:00		11:55~12:35 中級スイムトレーニング 柳田		12:05~12:45 シェイプバンプ 宮本	12:20~12:50 初級水泳 中村	4				12:00~12:40 Lati Lati REC	12:10~12:40 初級スイムトレーニング 柳田	4					12:30~13:30 児童体育 【スクール】	3	12:30~13:30 幼児・児童スイミング 【スクール】	12:00~14:00 スクール生 個人塾	3	12:00	
12:30	12:05~12:45 健康体操 市川						12:50~13:30 ヨガ 大川内	12:50~13:20 フリースタイル 中村	4	12:55~13:35 ヨガ 羽藤		7					13:30~14:30 児童体育 【スクール】	13:30~14:30 幼児・児童スイミング 【スクール】	2 or 1	13:15~13:55 シェイプバンプ 宮本	13:00~15:30 ファミリー プール 開放	3 or 4	12:30
13:00								担当変更															13:00
13:30	13:00~13:40 フラエクササイズ 市川		7	13:00~13:40 フィールヨガ 片石	13:00~13:30 目標セマスターズ 梅林					CSLive		7											13:30
14:00				13:50~14:30 カラダデトックス 片石			14:00~15:00 幼児体育 【スクール】	14:00~15:00 幼児スイミング 【スクール】		13:50~14:30 健康太極拳 REC													14:00
14:30																							14:30
15:00			3 or 2																				15:00
15:30	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童 スイミング 【スクール】	2 or 1	15:30~16:30 児童ダンス 【スクール】	15:30~16:30 児童スイミング 【スクール】	5	15:15~15:55 シンプルステップ 尾崎		15:30		
16:00																						16:00	
16:30	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	1	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	1	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	1	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	1	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童 スイミング 【スクール】		16:30~17:30 児童ダンス 【スクール】	16:30~17:30 児童スイミング 【スクール】	3	CSLive 16:10~16:40 はじめて太極拳 REC		16:30		
17:00																						17:00	
17:30	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	CLOSE	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	CLOSE	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	CLOSE	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	CLOSE	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童 スイミング 【スクール】		17:30~18:30 児童ダンス 【スクール】	17:30~18:30 児童スイミング 【スクール】	2 or 1	17:00~18:00 合気道 【スクール】	17:00~19:00 選手コース	3	17:30	
18:00																						18:00	
18:30	18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】		18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】		18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】		18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】		18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童 スイミング 【スクール】								18:30	
19:00																						19:00	
19:30	19:20~20:00 ファイトアタックBEAT 伊勢	19:00~21:00 選手 コース	2 or 1	19:20~20:00 シェイプバンプ 伊勢	19:00~21:00 選手 コース	2 or 1	19:20~20:00 ヨガ 足立	19:00~21:00 選手 コース	2 or 1	19:20~20:00 ステップサーキット 茂木	19:00~21:00 選手 コース	1		19:00~21:00 選手 コース (120分)								19:30	
20:00																						20:00	
20:30	20:10~20:50 ZUMBA 加藤			20:10~20:50 シンプルステップ 吉良			20:10~20:50 コンピネーションエアロ 足立			20:10~20:50 コンピネーションエアロ 茂木												20:30	
21:00				CSLive	21:05~21:35 メディスンフィットネス クラス 内容変更 REC	4	CSLive	21:00~21:30 シェイプバンプパワー REC	7	CSLive	21:00~21:40 Zen Yoga REC	4										21:00	
21:30	21:00~21:40 ヨガ 山田																					21:30	
21:45																						21:45	
22:00																						22:00	
21:45 施設利用終了(祝日18:45)																							
22:00 CLOSE(祝日19:00)																							
月曜11:15初級水泳 10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月クロール			火曜12:20初級水泳 10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ			水曜9:30初級水泳 10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ 水曜12:10中級水泳 10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ			木曜12:35初級水泳 10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ														

オンラインスタジオ予約ルール

予約本数

同時予約本数 8本まで

予約開始
スケジュール

当日を含む1週間分の予約可(予約開始時間9:00~)
例)8/1(月) 9:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能
※同時刻のレッスンの重複予約はできません。

予約キャンセルと
締め切り

キャンセル締め切り/レッスン開始15分前まで
予約締め切り/レッスン開始まで
既に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。
キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に

2026/4/29

オンラインスタジオ予約ルール

予約本数	同時予約本数 8本まで
予約開始 スケジュール	当日を含む1週間分の予約可(予約開始時間9:00~) 例)8/1(月) 9:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能 ※同時刻のレッスンの重複予約はできません。
予約キャンセルと 締め切り	キャンセル締め切り/レッスン開始15分前まで 予約締め切り/レッスン開始まで 既に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。 キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に 一斉にその旨メール通知され、その時点から先着でご予約が可能となります。 ※無断キャンセルされた場合、その本数が翌日9時まで予約ができなくなります。
チェックイン可能時間	レッスン開始30分前~レッスン開始までの時間となります。

⚠ ルールを逸脱した行為があった場合、スタジオのご利用をお断りさせていただく場合がございます。