

Lesson Schedule

2026年10月～12月

10・11・12月
カレンダー

※ 色の日は休館日となります
※ 〇の日は特別営業日となります
※ 〇の日は祝日営業日となります

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

火			水			木			金			土			日		
SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
	9:20～9:50 HOTヨガ REC	9:45～10:15 アクアウォーク&トレーニング 亀井	9:35～10:15 シンプルステップ 山田	9:20～9:50 からだ元氣 由田	10月 9:00～11:50 学校水泳 ※4コース使用	9:20～10:00 フィールヨガ 大家			9:30～10:10 シンプルエアロ 加藤	9:30～10:10 カラダデトックス REC	10月10～11月15 12月2 初級水泳 亀井	9:00～10:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用					9:00～10:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※5コース使用
10:00～10:40 ZUMBA 荻山	10:10～10:40 レッグライン REC	10:20～10:50 中級水泳 亀井	10:30～11:10 オリジナルエアロ 竹内	10:00～11:00 フィットネススクール (ハイレディエイト 有料スクール)	10:15～11:00 アクアビクス 神原	10:15～10:55 シンプルエアロ 若城		10:15～10:45 アクアビクス 由田	10:40～11:20 コンビネーションステップ 岩崎	10:30～12:00 いきいき 元気スクール (有料スクール)	10:20～10:50 アクアウォーク 石川	10:00～11:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※3コース使用			10:30～11:10 コンビネーションエアロ 丸山		10:00～11:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用
10:55～11:35 Pilates Shape 大家	11:05～11:35 リズムムライト 荻山	11:10～11:55 ペビーズスイミング スクール ※2コース使用	11:25～12:05 ジャズダンス 廣瀬	11:20～12:05 ペビー体育スクール	□は11月以降 のプログラム となります。	11:10～11:50 ZUMBA 中川		11:20～12:05 ペビー体育スクール	11:40～12:20 フィールピラティス 余	12:10～12:55 ペビーズスイミング スクール ※2コース使用	11:10～11:55 ペビーズスイミング スクール ※2コース使用	11:00～12:00 キッズ体育 (児童)			11:30～12:10 ハワーライト REC		11:00～12:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用
12:00～12:40 パレトン 山田	12:00～12:30 エアロサーキット REC	12:05～12:35 プライベートスイム レッスン	12:20～13:00 ファンクショナルトレーニング 石川	12:20～12:45 ボルデリアックス 大家	12:10～13:25 プライベートスイム レッスン	12:15～12:45 ボルデリアックス 大家		12:20～13:00 フィットアタックBEAT REC	12:35～13:15 フィールヨガ 大家	12:10～12:40 プライベートスイム レッスン	12:45～13:15 初級水泳	12:00～13:00 キッズ体育 (児童)			12:40～13:20 ボディメイクトレーニング 余		12:30～13:00 アクアウォーク
13:00	13:10～13:50 パワーライト REC	13:00～13:30 初級水泳 三ツ井	13:20～14:00 コンビネーションエアロLOW 岩崎	13:10～13:50 ZenYoga REC	13:30～14:00 アクアウォーク&トレーニング 亀井	13:15～13:55 コンビネーションエアロ 丸山		13:30～14:10 ヨガ CSLive	13:30～14:10 ZUMBA 竹之内	13:40～14:10 はじめて太極拳 REC	13:30～14:10 スリムトレーニング 余	13:35～14:15 フィールヨガ 余			13:40～14:20 ハワーヨガ REC		13:40～14:20 ハワーヨガ REC
13:40～14:20 フィールヨガ 余		14:30～16:00 いきいき 元気スクール (有料スクール)	14:20～14:50 フィットアタックBEAT 石川	14:00～15:30 いきいき 元気スクール (有料スクール)	14:30～15:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用	14:20～15:00 ボディメイクトレーニング 余		14:30～16:00 いきいき 元気スクール (有料スクール)	14:40～15:10 プライベートスイム レッスン	14:20～15:20 成人スイミングスクール (有料スクール) 余 ※2コース使用	14:30～15:10 コンビネーションエアロ 山田	14:30～15:10 コンビネーションエアロ 山田			14:50～15:30 Pilates Shape REC		14:50～15:30 Pilates Shape REC
15:00	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズダンス スクール (幼児・小2)	15:40～16:40 卓球	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)		15:30～16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用		15:50～16:30 フィットアタックBEAT REC		15:50～16:30 フィットアタックBEAT REC
16:00	16:30～17:30 キッズ体育 (児童)	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	16:30～17:30 キッズダンス スクール (小～中学生)	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	16:30～17:30 キッズ体育 (児童)		16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	16:30～17:30 キッズ体育 (児童)	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用		16:45～17:25 ZUMBA 竹内		16:45～17:25 ZUMBA 竹内
17:00	17:30～18:30 キッズ体育 (児童)	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	17:30～18:30 キッズダンス スクール (小～中学生)	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	17:30～18:30 キッズ体育 (児童)		17:30～18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	17:30～18:30 キッズ体育 (児童)	17:40～18:40 KIDS HIPHOP (5才～小学生) GENKID	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用		17:30～18:15 フィットアタックPRO 個		17:30～18:15 フィットアタックPRO 個
18:00	18:30～19:30 キッズ体育 (児童)	18:30～20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用	18:30～20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用	18:30～20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用	18:30～20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用	18:30～19:30 キッズ体育 (児童)		19:00～19:40 HOTフィールピラティス 余	19:50～20:30 ZUMBA MAAYA	20:15～20:55 カラダデトックス REC	20:15～20:55 カラダデトックス REC	20:15～20:55 カラダデトックス REC	20:15～20:55 カラダデトックス REC		20:15～20:55 カラダデトックス REC		20:15～20:55 カラダデトックス REC
19:00	19:20～20:00 フィールヨガ 余	19:10～19:50 Lati Lati CSLive	19:30～20:10 シェイプアップ 石川	19:30～20:10 シェイプアップ 石川	19:30～20:10 シェイプアップ 石川	19:50～20:30 ZUMBA MAAYA		20:45～21:15 シェイプアップ POWER 石川	20:00～20:40 ZUMBA 山田	20:15～20:55 カラダデトックス REC	20:15～20:55 カラダデトックス REC	20:15～20:55 カラダデトックス REC	20:15～20:55 カラダデトックス REC		20:15～20:55 カラダデトックス REC		20:15～20:55 カラダデトックス REC
20:00	20:25～21:05 オリジナルエアロ 竹内	20:30～21:00 初級水泳	20:25～21:05 ジャズヒップホップ 廣瀬	20:30～21:10 ハワーライト 個	20:45～21:15 シェイプアップ POWER 石川	20:45～21:15 シェイプアップ POWER 石川											
22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)		

●すべてのスタジオレッスンはWEB予約になります。
●レッスン開始30分前からチェックイン、10分前から
ご入場可能です。
●予約キャンセルはレッスン開始15分前までに
登録が必要です。
●無断キャンセル・チェックイン忘れは翌日9:00まで
ご予約がとれなくなります。
●土曜日のプール利用は10:00～となります。
※都合により、クラス内容、時間、担当インストラクターが
変更になる場合がございます。
※祝日のレッスンは18:30までのその曜日のレッスンを
実施します。
※HOTのクラスでは①バスタオル程度の大きめの
タオル②水分補給ドリンクを必ずご持参ください。

052-776-0537

蔵が丘店

- すべてのスタジオレッスンはWEB予約になります。
- レッスンは開始30分前からチェックイン、10分前まで入場可能です。
- 予約キャンセルはレッスン開始15分前までに登録が必要です。
- 無断キャンセル・チェックイン忘れは翌日9:00までご予約がとれなくなります。
- 土曜日のプール利用は10:00～となります。
- ※都合により、クラス内容、時間、担当インストラクターが変更になる場合がございます。
- ※祝日のレッスンは18:30までのその曜日のレッスンを実施します。
- ※HOTのクラスでは①バスケット程度の大きめのタオル②水分補給ドリンクを必ずご持参ください。
- ☎ 052-776-0537
- 📍 藤が丘店

←スタジオWEB予約はこちら



★ NEWプログラム
中上級クラスとなります。
初心者の方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。
遠赤外線ホットスタジオになります。
プロジェクターを使用した配信エクササイズです。
CSLive プロジェクターを使用した生配信エクササイズのクラスです。