通常

火曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
	10:00～10:40 シンプルエアロ CSLive REC		10:30～11:10 ベビースイミング 最大2コース使用
10:00～10:30 FIT Fun 菊田			
10:40～11:20 Zen YOGA CSLive REC			11:20～11:50 アクアビクス 川瀬
11:30～12:00 X-CORE FIGHTING 菊田	11:30～12:10 カラダデトックス CSLive REC	10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ	12:00～12:30 初級水泳 川瀬
12:15～12:55 ZUMBA 五十嵐	12:40～13:10 リズムライド CSLive REC	10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ	12:40～13:10 中級水泳 伊藤
13:20～13:50 ボディケアストレッチ 三瓶			13:30～15:00 FTV カルチャー 最大2コース使用
14:15～14:45 シェイプバンプ 佐藤	14:30～15:30 ストレッチ (有料イベント) ※月1回実施 鈴木	15:00～15:15 ジムスモ	
			15:45～16:45 キッズスイミングスクール 1コース使用
			16:45～17:45 キッズスイミングスクール 4コース使用
18:20～18:50 ファンクショナルコンディショニング 加藤			17:45～18:45 キッズスイミングスクール 3コース使用
19:10～19:50 コンビネーションエアロ 加藤	19:10～19:50 Lati Lati CSLive		18:00～20:30 育成コース
	20:10～20:50 パワーライド 髙橋	10月平泳ぎ 11月平泳ぎ 12月クロール	18:00～ 1コース使用
20:20～21:00 シェイプバンプ 鈴木			18:45～ 2コース使用
		21:10～21:25 ジムスモ	
22:15トレーニングエリア CLOSE			
22:30 CLOSE			

水曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
ラジオ体操 9:45～9:50 みんなで体操			
10:00～10:40 コンビネーションエアロLow 菊地	10:00～10:40 Pilatis Shape 園田		10:30～11:30 成人スクール 1コース使用
11:00～11:30 バランスボール 菊地	11:00～11:40 ファイトアタックBEAT 相澤		11:40～12:10 アクアSplash 伊藤
	ロコモ予防・改善		
12:10～12:50 シェイプバンプ 鈴木	11:55～12:15 メディカルフィットネス CSLive REC	12:15～12:30 ジムスモ	12:20～12:50 初級水泳 三瓶
	12:30～13:00 カラダデトックス 川瀬	10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ	
13:10～13:50 フィールヨガ 園田	13:15～13:55 Lati Lati CSLive REC		13:00～13:30 スイムトレーニング 三瓶
		14:10～14:25 ジムスモ	13:40～14:20 ダイビング 練習会 ※第一水曜日 2コース使用
14:05～14:45 バレトン 幕田			14:30～15:30 FTV カルチャー 最大2コース使用
15:00～15:40 エアロビクス (有料セッション) 幕田			
15:45～18:45 キッズダンススクール	16:45～17:45 キッズバレエスクール		15:45～16:45 キッズスイミングスクール 1コース使用
			16:45～17:45 キッズスイミングスクール 4コース使用
	18:15～18:45 STEP jam 園田		17:45～18:45 キッズスイミングスクール 3コース使用
19:10～19:40 シェイプバンプPOWER CSLive	19:05～19:45 フィールヨガ 川瀬	19:15～19:30 ジムスモ	18:00～20:30 育成コース
19:55～20:35 ストレッチ 鈴木	20:00～20:30 X-CORE FIGHTING CSLive REC	10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ	19:20～19:50 アクアビクス 橋田
			20:00～20:30 中級水泳 橋田
20:50～21:30 ZUMBA 鈴木			18:00～ 1コース使用
			18:45～ 2コース使用
			20:40～21:30 目指せマスターズ 赤井
22:15トレーニングエリア CLOSE			
22:30 CLOSE			

木曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
	10:00～10:40 コンビネーションエアロ 齋藤		10:30～11:10 ベビースイミング 最大2コース使用
	10:50～11:50 ビルビスワーク (有料セッション) 三瓶		11:20～11:50 アクアダンス 菊田
	12:10～12:50 JAZZダンス 鈴木	12:15～12:30 ジムスモ	12:00～12:30 水泳入門 佐藤
	13:10～13:40 カラダ元気 菊田		12:40～13:20 目指せマスターズ 川瀬
	14:10～14:50 ZUMBA 鈴木	13:50～14:05 ジムスモ	13:30～15:00 FTV カルチャー 最大2コース使用
			15:45～16:45 キッズスイミングスクール 1コース使用
			16:45～17:45 キッズスイミングスクール 4コース使用
		7F マルチパーパス T9：00～19：40 フリースタイルダンス (有料セッション) 加藤	17:45～18:45 キッズスイミングスクール 最大4コース使用
	19:05～19:45 ピラティス 三瓶		18:45～20:15 育成コース 3コース使用
	20:00～20:40 ファイトアタックBEAT 髙橋		
	20:50～21:30 スムース&ヒーリング 髙橋		20:30～21:15 スイムトレーニング 岸波
22:15トレーニングエリア CLOSE			
22:30 CLOSE			

金曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
	9:50～10:20 アクアウォーク&トレーニング 佐藤		
	10:00～10:40 ベーシックステップ (有料セッション) 五十嵐		10:30～11:30 成人スクール 1コース使用
	11:15～11:45 STEP Jam 伊藤	10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ	11:40～12:10 初級水泳 佐藤
	12:15～12:55 ピラティス 勅使河原	12:15～12:30 ジムスモ	12:20～12:50 フィンフリーコース
			12:50～13:20 スキンダイビング 楠田
	13:30～14:10 大人のバレエ (有料セッション) 阿部		13:30～14:00 上級スイムトレーニング 佐藤
	14:30～15:10 ボルドブラ 三瓶		14:30～15:30 FTV カルチャー 最大2コース使用
			15:45～16:45 キッズスイミングスクール 1コース使用
			16:45～17:45 キッズスイミングスクール 4コース使用
			17:45～18:45 キッズスイミングスクール 最大4コース使用
	19:10～19:50 コンビネーションエアロ 五十嵐	19:10～19:20 ジムスモ	19:20～19:50 アクアサーキット 川瀬
	20:00～20:40 ZUMBA 五十嵐	10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ	20:00～20:30 初級水泳 根本
			20:40～21:10 スキンダイビング 川瀬
22:15トレーニングエリア CLOSE			
22:30 CLOSE			

10/22(木)

10/23(金)

10/24(土)

土曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9：00 OPEN			
	9:00～11：00 キッズHIPHOP		9:00～10:30 育成コース 最大3コース使用
			10:15～11:15 キッズスイミングスクール 歩行者コース 10M使用
			10:30～11:10 ベビースイミング 最大2コース使用
	11：20～12：00 バレトン 幕田		11：15～12：15 キッズスイミングスクール 4コース使用
		10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ	12：30～13：00 アクアウォーク&トレーニング 楠田
	13：15～15：15 キッズダンススクール		13：10～13：40 初級水泳 根本
			14：30～15：30 キッズスイミングスクール 1コース使用
	15：45～16：25 ストレッチ 鈴木		15：30～16：30 キッズスイミングスクール 4コース使用
	16：40～17：10 シェイプバンプPOWER 鈴木	16：45～17：00 ジムスモ	16：30～18：30 育成コース 最大3コース使用
	イベント 18：00～19:00 バイクイベント	17：20～17：35 ジムスモ	
19：45トレーニングエリア CLOSE			
20:00 CLOSE			

通常

日曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9：00 OPEN			
			9：00～10：00 キッズスイミングスクール 1コース使用
11：20～12：00 コンビネーションエアロLow 鈴木			10：00～11：00 キッズスイミングスクール 最大3コース使用
			11：00～12：00 キッズスイミングスクール 2コース使用
12：30～13：00 Down-Up Core 鈴木	12：30～13：10 Zen Yoga 川瀬		
13：20～14：00 シェイプバンプ CSLive REC		10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ	13：30～14：00 アクアビクス 川瀬
14:30～15：30 チャレンジエアロ (有料セッション) 加藤	14：10～15：00 ボールエクササイズ (有料セッション) or 老廃物流しませんか (有料イベント)		14：10～14：40 初級水泳 楠田
		15：00～15：15 ジムスモ	15：00～15：40 ダイビング 練習会 ※第2日曜日のみ実施 2コース使用
	15：40～16：10 X-CORE TRAINING CSLive REC	15：45～16：00 ジムスモ	
16：20～17：00 ZUMBA 鈴木			
	17：15～17：55 ヨガ CSLive REC		
18：45トレーニングエリア CLOSE			
19:00 CLOSE			

ジムスモ GYM SMALL GROUP EXERCISE　少人数グループエクササイズ

お時間になりましたら2階ジムエリアファンクショナルエリアにお集まりください。
ジムの混雑状況に応じて人数を制限する場合がございます。
予めご了承ください。担当はスタッフになります。

NEW Lesson

「Pilates Shape」

インナーマッスルを整えるピラティスに、ファンクショナルトレーニングと筋トレを組み合わせ、しなやかでメリハリのあるカラダをつくるプログラムです。

11/3 （火）祝日

2階 ピーチ / 3階 ペア / ジム / プール

9:30 OPEN

- 10:30~11:10 Zen Yoga CSLive REC 菊田
- 11:30~12:00 FIT Fun 菊田
- 12:20~13:00 ZUMBA 五十嵐
- 13:20~13:50 ボディケアストレッチ 三瓶
- 14:20~14:50 ファンクショナルコンディショニング 加藤
- 15:10~15:50 コンビネーションエアロ 加藤
- プール 10:30~11:10 ベビースイミング 最大2コース使用
- プール 11:20~11:50 アクアビクス 川瀬
- プール 12:00~12:30 素敵にクロール 川瀬
- プール 13:30~15:00 育成コース 最大3コース使用
- プール 15:45~16:45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- プール 16:45~17:45 キッズスイミングスクール 4コース使用
- プール 16:45~17:45 キッズスイミングスクール 4コース使用

18：45トレーニングエリア CLOSE

19：00 CLOSE

11/4 （水）

2階 ピーチ / 3階 ペア / ジム / プール

9:30 OPEN

- ラジオ体操 9：45~9：50 みんなで体操
- 10：00~10：40 コンビネーションエアロLow 菊地
- 11：00~11：30 バランスボール 菊地
- 12：10~12：50 シェイプバンプ 鈴木
- 13：10~13：50 フィールヨガ 園田
- 14：05~14：45 パレトン 幕田
- 15：00~15：40 エアロビクス（有料セッション） 幕田
- 15：45~18：45 キッズダンススクール
- 19：10~19：40 シェイプバンプPOWER CSLive
- 19：55~20：35 ストレッチ 鈴木
- 20：50~21：30 ZUMBA 鈴木
- ジム 10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ
- ジム 14:10~14:25 ジムスモ
- ジム 19:15~19:30 ジムスモ
- ジム 10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ
- プール 10:30~11:30 成人スクール 1コース使用
- プール 11：40~12：10 アクアSplash 伊藤
- プール 12：20~12：50 初級水泳 三瓶
- プール 13：00~13：30 スイムトレーニング 三瓶
- プール 13：40~14：20 ダイビング 練習会 ※第一水曜日 2コース使用
- プール 14：30~15：30 FTV カルチャー 最大2コース使用
- プール 15：45~16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- プール 16：45~17：45 キッズスイミングスクール 4コース使用
- プール 17：45~18：45 キッズスイミングスクール 3コース使用
- プール 18:00~20:30 育成コース 18:00~ 1コース使用 18：45~ 2コース使用
- プール 19：20~19：50 アクアビクス 橋田
- プール 20:00~20：30 中級水泳 橋田
- プール 20：40~21：30 目指せマスターズ 赤井

22：15 トレーニングエリア CLOSE

11/5 （木）

2階 ピーチ / 3階 ペア / ジム / プール

9:30 OPEN

- 10：00~10：40 ボルドブラ 三瓶
- 10：50~11：50 ビルビスワーク（有料セッション） 三瓶
- 12：10~12：50 JAZZダンス 鈴木
- 13：10~13：40 カラダ元気 菊田
- 14：10~14：50 ZUMBA 鈴木
- 18：00~18：30 育成コース
- 19：05~19：45 ピラティス 三瓶
- 20：00~20：40 ファイトアタックBEAT 高橋
- 20：50~21：30 スムース&ヒーリング 高橋
- ジム 12：15~12：30 ジムスモ
- ジム 13：50~14：05 ジムスモ
- ジム 7F マルチパーパス 19：00~19：40 フリースタイルダンス（有料） 加藤
- プール 10:30~11:30 成人スクール 1コース使用
- プール 10：30~11：10 ベビースイミング 最大2コース使用
- プール 11：20~11：50 アクアダンス 菊田
- プール 12：00~12：30 水泳入門 佐藤
- プール 12：40~13：20 目指せマスターズ 川瀬
- プール 13：30~15：00 FTV カルチャー 最大2コース使用
- プール 15：45~16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- プール 16：45~17：45 キッズスイミングスクール 4コース使用
- プール 17：45~18：45 キッズスイミングスクール 最大4コース使用
- プール 18：45~20：15 育成コース 3コース使用
- プール 20：30~21：15 スイムトレーニング 岸波

11/6 （金）

2階 ピーチ / 3階 ペア / ジム / プール

9:30 OPEN

- 9：50~10：30 ヨガ CSLive REC
- 11：15~11：45 STEP Jam 伊藤
- 12：15~12：55 ピラティス 勅使河原
- 13：30~14：10 大人のバレエ（有料セッション） 阿部
- 14:30~15：10 ボルドブラ 三瓶
- 19：10~19：50 コンビネーションエアロ 五十嵐
- 20：00~20：40 ZUMBA 五十嵐
- ジム 7F マルチパーパス 10：00~10：40 ベーシックステップ（有料） 五十嵐
- ジム 10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ
- ジム 12：15~12：30 ジムスモ
- ジム 19:10~19:20 ジムスモ
- ジム 10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ
- プール 9：50~10：20 アクアウォーク&トレーニング 佐藤
- プール 10:30~11:30 成人スクール 1コース使用
- プール 11：40~12：10 初級水泳 佐藤
- プール 12：20~12：50 フィンフリーコース
- プール 12：50~13：20 スキンダイビング 楠田
- プール 13：30~14：00 上級スイムトレーニング 佐藤
- プール 14：30~15：30 FTV カルチャー 最大2コース使用
- プール 15：45~16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- プール 16：45~17：45 キッズスイミングスクール 4コース使用
- プール 17：45~18：45 キッズスイミングスクール 最大4コース使用
- プール 19：20~19：50 アクアサーキット 川瀬
- プール 20：00~20：30 初級水泳 根本
- プール 20：40~21：10 スキンダイビング 川瀬

11/7 （土）

2階 ピーチ / 3階 ペア / ジム / プール

9：00 OPEN

- 10：00~10：40 ヨガ CSLive REC
- 11：20~12：00 パレトン 幕田
- 12：30~13：10 Lati Lati CSLive REC
- 13：15~15：15 キッズダンススクール
- 15：45~16：25 ストレッチ 鈴木
- 16：40~17：10 シェイプバンプPOWER 鈴木
- 17：30~18：30 Kids Hip Hop（有料） 中井
- ジム 10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ
- ジム 10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ
- ジム 10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ
- プール 9:00~10:30 育成コース 最大3コース使用
- プール 10:30~11:10 ベビースイミング 最大2コース使用
- プール 10:15~11:15 キッズスイミングスクール 歩行者コース 10M使用
- プール 11：15~12：15 キッズスイミングスクール 4コース使用
- プール 12：30~13：00 アクアウォーク&トレーニング 楠田
- プール 13：10~13：40 初級水泳 根本
- プール 14：30~15：30 キッズスイミングスクール 1コース使用
- プール 15：30~16：30 キッズスイミングスクール 4コース使用
- プール 16：30~18：30 育成コース 最大3コース使用

19：45トレーニングエリア CLOSE

20:00 CLOSE

通常

日曜日

2階 ピーチ / 3階 ペア / ジム / プール

9：00 OPEN

- 11：20~12：00 コンビネーションエアロLow 鈴木
- 12：30~13：00 Down-Up Core 鈴木
- 13：20~14：00 シェイプバンプ CSLive REC
- 14:30~15：30 チャレンジエアロ（有料セッション） 加藤
- 16：20~17：00 ZUMBA 鈴木
- 12：30~13：10 Zen Yoga 川瀬
- 14：10~15：00 ボールエクササイズ（有料セッション） or 老廃物流しませんか（有料イベント）
- 15：40~16：10 X-CORE TRAINING CSLive REC
- 17：15~17：55 ヨガ CSLive REC
- ジム 10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ
- ジム 15：00~15：15 ジムスモ
- ジム 15:40~15:55 ジムスモ
- プール 9：00~10：00 キッズスイミングスクール 1コース使用
- プール 10：00~11：00 キッズスイミングスクール 最大3コース使用
- プール 11：00~12：00 キッズスイミングスクール 2コース使用
- プール 13：30~14：00 アクアビクス 川瀬
- プール 14：10~14：40 初級水泳 楠田
- プール 15：00~15：40 ダイビング 練習会 ※第2日曜日のみ実施 2コース使用

18：45トレーニングエリア CLOSE

19:00 CLOSE

ジムスモ SYM SMALL GROUP EXERCISE 少人数グループエクササイズ

お時間になりましたら2階ジムエリアファンクショナルエリアにお集まりください。
ジムの混雑状況に応じて人数を制限する場合がございます。
予めご了承ください。担当はスタッフになります。

NEW Lesson

「Pilates Shape」

インナーマッスルを整えるピラティスに、ファンクショナルトレーニングと筋トレを組み合わせ、しなやかでメリハリのあるカラダをつくるプログラムです。