2026年10月～１２月　レッスンスケジュール

初めての方でも参加しやすいレッスンです。

月　10:00～22:00

スタジオ

- 10:10～10:50 カラダデトックス CS REC
- 11:00～11:40 ダンスWAVE CS Live
- 11:50～12:20 SHAPE PUMP 三浦
- 13：30～14：30 東根市主催 筋力UP教室（11月～12月）
- 15:20～16:20 キッズダンス(幼児)
- 16:20～17:20 キッズダンス(児童) 【有料スクール】
- 19:00～19:40 HIPHOP 竜馬
- 20:00～20:40 SHAPE PUMP
- CS Live
- 20:50～21:30 ヨガ CS Rec

プール

- 11:00～11:30 クロール 石井
- 11:40～12:20 スイムトレーニング 阿部
- 13:00～14:00 東根市主催 水中運動教室（10月）
- 14:10～14:40 フィンスイム 武田
- 15:20～16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】
- 16:20～18:20 スイミングスクール ※全コースクローズ 【有料スクール】
- 選手・育成コース 18:30～19:00 全コース利用不可
- ※19:00～20:30 1コース利用可
- 【11月～】18:30～20:00 全コース利用不可
- ※20:00～20:30 1コース利用可 【有料スクール】
- 20:50～21:20 アクアビクス 三浦

スカッシュ

- 20:30～21:00 スカッシュ初級 佐藤
- 21:00～21:30 スカッシュゲーム 佐藤

火　10:00～22:00

スタジオ

- 10:10～10:50 ZenYoga 成田
- 11:00～11:40 シンプルエアロ 成田
- 11:50～12:20 ボール de リラックス 三宅
- 12:30～13:00 リズムライド CS REC
- 15:20～16:20 キッズ体育(幼児)
- 16:20～17:20 キッズ体育(児童)
- 17:20～18:20 キッズ体育(児童) 【有料スクール】
- 19:00～19:40 ZUMBA 山科
- 19:50～20:30 パワーライド 三浦
- 20:40～21:20 スムース&ヒーリング CS REC

プール

- 10:30～11:00 アクアウォーク 石井
- 11:10～11:50 <プール>ベビースイム 【有料】
- 12:00～12:30 平泳ぎ/バタフライ 阿部
- 12:40～13:20 フィンスイム 三宅
- 14:10～14:40 スキンダイビング 武田
- 15:20～16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】
- 16:20～18:20 スイミングスクール ※全コースクローズ 【有料スクール】
- 選手・育成コース 18:30～20:30 全コース利用不可
- 【11月～】18:30～20:00 全コース利用不可
- ※20:00～20:30 1コース利用可 【有料スクール】

スカッシュ

- 10：00～11：00 フィン フリーコース ※道具の貸し出しはございません。(プール)
- 12:20～13:00 ポッチャ 外塚
- 20:30～21:20 フィン フリーコース ※道具の貸し出しはございません。(プール)

木　10:00～22:00

スタジオ

- 10:10～10:50 ヨガ CS REC
- 11:00～11:30 ダンスWAVE 柴田
- 11:45～12:15 ステップjam 三浦
- 12:30～13:10 Pilates Shape 三宅
- NEW
- 15:20～16:20 キッズダンス(幼児)
- 16:20～17:20 キッズダンス(児童) 【有料スクール】
- 17:30～18:30 ジュニアダンス (カルチャースクール) 【有料スクール】
- 19:00～19:40 SHAPE PUMP 三浦
- 19:50～20:30 エアロサーキット 柴田
- 20:40～21:20 ヨガ CS Rec

プール

- 10:20～11:05 アクアビクス 成田
- 11:30～12:30 目指せマスターズ 阿部
- 13:00～14:00 フィン フリーコース ※1コース開放 道具の貸し出しはございません
- 14:10～14:40 スイムトレーニング 武田
- 15:20～16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】
- 16:20～18:20 スイミングスクール ※全コースクローズ 【有料スクール】
- 選手・育成コース 18:30～19:00 全コース利用不可
- ※19:00～20:30 1コース利用可
- 【11月～】18:30～20:00 全コース利用不可
- ※20:00～20:30 1コース利用可 【有料スクール】
- 20:50～21:20 AQUA DANCE 柴田

スカッシュ

- 10：00～11：00 フィン フリーコース ※道具の貸し出しはございません。(プール)
- 12:00～12:30 スカッシュ初級 外塚
- 12:30～13:00 スカッシュゲーム 外塚
- スカッシュ初級・ゲームのレッスン実施日は、月初にスカッシュコートに掲示致します。そちらをご確認下さい。
- 20:30～21:00 スカッシュ初級 隔週
- 21:00～21:30 スカッシュゲーム 隔週

金　10:00～22:00

スタジオ

- 10:15～10:45 ファンストレ 安孫子
- 10:55～11:35 コンビネーションエアロ 安孫子
- 11:45～12:25 Lati Lati CS REC
- 12:35～13:15 スムース&ヒーリング CS REC
- 13:30～14:10 NEW PRO FIGHT ATTACK CS Live
- 15:20～16:20 キッズ体育(幼児)
- 16:20～17:20 キッズ体育(児童)
- 17:20～18:20 キッズ体育(児童) 【有料スクール】
- 19:00～19:30 ステップjam 三浦
- 19:40～20:20 PRO FIGHT ATTACK CS REC
- 20:30～21:00 ボール de リラックス 三浦

プール

- 11:20～11:50 アクアサーキット 三宅
- 12:00～12:40 フィンスイム 三宅
- 15:20～16:20 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】
- 16:20～18:20 スイミングスクール ※全コースクローズ 【有料スクール】
- 選手・育成コース 18:30～20:30 全コース利用不可
- 【11月～】18:30～20:00 全コース利用不可
- ※20:00～20:30 1コース利用可 【有料スクール】

土　10:00～19:00

スタジオ

- 10：00～11：00 キッズ体育スクール 【有料スクール】
- 11:20～11:50 エアロサーキット 庄司
- 12:05～12:45 ZUMBA 庄司
- 16:50～17:30 PRO FIGHT ATTACK CS REC
- 17:45～18:15 リズムライド CS Rec

プール

- 10:00～11:00 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】
- 11:00～12:00 スイミングスクール ※2コース利用可 【有料スクール】
- 12:20～12:50 アクアウォーク&トレーニング 石井
- 13:10～13:50 フィンスイム 武田
- 14:20～16:20 スイミングスクール ※全コースクローズ 【有料スクール】
- 16:30～18:30 選手コース ※16:30～18:30 1コース利用可

スカッシュ

- 20:30～21:20 フィン フリーコース ※道具の貸し出しはございません。(プール)

日　9:00～18:00

スタジオ

- 10:15～10:55 Feel Yoga 成田
- 11:05～11:45 オリジナルエアロ 成田
- 14:10～14:50 SHAPE PUMP CS Rec
- 15:10～15:50 ヨガ CS Rec

プール

- 10:00～11:00 スイミングスクール ※3コース利用可 【有料スクール】
- 11:00～12:00 スイミングスクール ※2コース利用可 【有料スクール】
- 13:30～14:00 中級水泳 石井
- 14:00～16:00 ハッピーファミリーアワー ※最大2コース使用

スカッシュ

- 10：00～11：30 フィン フリーコース ※道具の貸し出しはございません。(プール)

フィットネス会員のお子様が、1回1,100円(税込)で施設をご利用いただけます。

NEW レッスン

Pilates Shape
インナーマッスルを整えるピラティス、動きをよくするファンクショナルトレーニング、そして身体を引き締める筋力トレーニングを融合

【スイムレッスン】

- 【クロール】泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。・姿勢作り、キック、腕の動きなど基本練習と一緒に、クロールを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。

【平泳ぎ】
- 姿勢作り、キック、腕の動きなど基本練習と一緒に、平泳ぎを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。

【バタフライ】
- 姿勢作り、キック、腕の動きなど基本練習と一緒に、バタフライを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。

【中級水泳】
- クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25m完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。

【スイムトレーニング】
- 泳力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。

【目指せマスターズ】
- 水泳大会への出場や記録向上を目指している方を対象としたクラスです。日頃のトレーニングの成果を十分に発揮できるように様々な角度から練習します。

【フィンスイム】
- 泳ぎ慣れた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングクラスです。

【スキンダイビング】
- マスク・シュノーケル、フィンを使用して、ダイビングの基礎を練習します。

SHAPE PUMP
音楽に合わせて、脚・胸・背中・腕・肩・腹を楽しくトレーニングしていきます！

FIGHT ATTACK
パンチやキックでストレス発散！格闘系のプログラムです！コンビネーションを覚えてかっこよく動こう！

【祝日営業に関して】

営業時間9:00～18:00
※特別レッスンスケジュールとなります。
【休館日】毎週水曜日

※土日・祝日は、9:00営業開始ですがプールのご利用は10:00から開始です

【営業時間】《平　日》 10：00～22：00 《土》9：00～19：00 《日・祝》9：00～18：00

※トレーニングエリアのご利用は、閉館15分前までとなります。