

Lesson Schedule

2026.10-12

	MON 月 DAY				TUE 火 DAY				THU 木 DAY				FRI 金 DAY				SAT 土 DAY				SUN 日 DAY			
	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	クイックジム	プール
9:00	9:20~10:00 シンプル エアロ 八木	9:20~10:00 ZenYoga [REC] CSLive	9:10~9:15 みんなで体操		9:15~9:55 コンビネーション エアロ 二宮	9:30~9:50 NEW マデ・イカワ・ナカ 糖尿病予防・改善 [REC] CSLive	9:10~9:15 みんなで体操	1・3・5週 クロール 2・4週背泳ぎ	9:15~9:55 ルーシー ダットン 南雲	9:30~10:00 はじめて 太極拳 [REC] CSLive	9:10~9:15 みんなで体操	9:30~10:00 アクアワーク &ジョグ 吉澤	9:20~9:50 Fit-Fun 吉澤		9:10~9:15 みんなで体操	1・3・5週平泳ぎ 2・4週バタフライ	9:20~10:00 骨盤 エクササイズ 二宮	10:20~11:00 土曜日スタジオ1レッスン 10:20~ピラティス 11:15~ピラティス 2レッスン参加は できません。		8:30~9:30 児童スイミング [スクール]	8:30~9:30 児童体育 [スクール]		8:30~9:30 児童スイミング [スクール]	
10:00	10:15~10:55 ピラティス 塩原	10:15~11:45 卓球 タイム ※1コマ30分 ※当日予約	10:00~10:10 楽スモ	10:30~11:00 アクアワーク &ジョグ 吉澤	10:15~10:55 カラダ デトックス 二宮		10:00~10:10 楽スモ	10:20~10:50 初級水泳 鈴木	10:10~10:50 シンプル ステップ 那智	10:15~10:55 ZenYoga [REC] CSLive	10:00~10:10 楽スモ	10:10~10:40 アクアダンス 吉澤	10:05~10:45 SHAPEPUMP 吉澤		10:10~10:40 中級水泳 佐久間	10:20~11:00 ピラティス 梶原	10:20~11:00 LatiLati [REC] CSLive		9:30 ~10:30 幼児 スイミング [スクール]	9:30 ~10:30 児童 体育 [スクール]		9:30 ~10:30 幼児 スイミング [スクール]		
11:00	11:15~11:55 ZUMBA 宮田		11:00~11:10 楽スモ	11:10~11:40 アクアピクス 那智	11:15~11:55 フィールヨガ 藤澤	11:10~11:50 シンプルエアロ [REC] CSLive	11:00~11:10 楽スモ	11:10~11:40 アクアワーク &トレーニング 鈴木	11:05~11:35 SEAT RIGHT TALK 那智	11:20~12:20 有料セッション フィジカル トレーニング 吉田	11:00~11:10 楽スモ	11:00~11:30 中級水泳 吉澤	11:00~11:40 ダンス WAVE [LIVE] CSLive		11:00~11:30 アクアワーク &ジョグ 藤澤	11:15~11:55 ピラティス 梶原	11:15~11:55 シンプル エアロ [REC] CSLive	11:10~11:20 楽スモ	10:30 ~11:30 幼児 スイミング [スクール]	10:30 ~11:30 児童 体育 [スクール]		10:30 ~11:30 児童 スイミング [スクール]		
12:00	12:10~12:50 健康体操 吉田	12:20~12:50 X-CORE RAIDING [REC] CSLive		11:50~12:20 プライベート レッスン 鈴木	12:10~12:40 ステップjam 鈴木	12:10~12:40 リズムライド 那智			12:35~13:15 ラテン ファン 吉田	12:35~13:15 ピラティス [REC] CSLive		12:40~12:55 スイム トレーニング [フリーコース]	12:00~12:40 フィール ピラティス 高橋(こ)		12:10~12:30 ボッチャ	12:20~13:05 リズム水泳 佐久間	12:10~12:50 オリジナル エアロ 梶原	12:15~12:45 リズムCAMP [REC] CSLive		11:45~12:25 シンプルエアロ 池田(昌)	12:00~12:30 動きタイム 中澤			
13:00	13:10~13:50 コンビネーション エアロ 吉田	13:10~13:50 フィール ピラティス [REC] CSLive		13:00~13:45 スイム トレーニング 鈴木	13:00~13:30 SHAPEPUMP 那智	13:00~14:00 はつらつ 健康教室 太田[有料]			13:30~14:10 ヨ ガ [LIVE] CSLive	13:30~14:00 リズムライド 那智			12:50~13:20 ボディケア ストレッチ 那智				13:05~13:45 ヨ ガ 平井	13:05~13:45 SEAT RIGHT TALK [REC] CSLive	13:45~13:55 楽スモ	13:00~13:30 アクアピクス 丸山	12:40~13:20 コンビネーション ステップ 池田(昌)	13:00~15:00 卓球 タイム ※1コマ30分 ※当日予約	12:40~13:10 初級水泳 安江	
14:00	14:10~14:40 ポールde リラックス 藤澤			14:00~14:30 スキン ダイビング 鈴木	13:45~14:25 SEAT RIGHT TALK 那智		14:10~14:40 アクアダンス 藤澤		14:30~15:00 リズムCAMP [LIVE] CSLive	14:30~17:00 卓球 タイム ※1コマ30分 ※当日予約		14:20~14:35 みんなで筋トレ 太田	14:30~15:10 ヨ ガ 米山				14:00~14:30 リズムライド CSLive [REC]		13:40~14:40 スイム トレーニング 那智	13:40~14:20 SHAPEPUMP 若林				
15:00																								
16:00		16:10~16:40 ファンクショナル トレーニング 羽山		15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]			15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]	15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]	15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]	15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]		15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]	15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]			15:30 ~16:30 幼児 スイミング [スクール]	15:00 ~16:00 児童 スイミング [スクール]		15:00 ~16:00 幼児 スイミング [スクール]	15:30~16:10 ZUMBA 平井	15:30~16:00 卓球 タイム ※1コマ30分 ※当日予約			
17:00	16:30 ~17:30 幼児体育 [スクール]			16:30 ~17:30 児童 スイミング [スクール]	17:00 ~18:00 幼児・児童 ダンス [スクール]		16:30 ~17:30 児童 スイミング [スクール]	16:30 ~17:30 児童 スイミング [スクール]	16:30 ~17:30 児童 スイミング [スクール]	16:30 ~17:30 児童 スイミング [スクール]		16:30 ~17:30 児童 スイミング [スクール]	16:30 ~17:30 児童 スイミング [スクール]			16:00 ~17:00 児童 スイミング [スクール]			16:00 ~17:00 児童 スイミング [スクール]			16:30~16:40 楽スモ		
18:00	17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]			17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]			17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]	17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]	17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]	17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]		17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]	17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]			17:30 ~18:30 児童 スイミング [スクール]			17:00 ~18:00 児童 スイミング [スクール]					
19:00	19:15~19:55 ZUMBA 西村	19:15~19:55 ピラティス [REC] CSLive	19:45~19:55 楽スモ		19:20~20:00 SHAPEPUMP 望月	卓球 タイム ※1コマ30分 ※当日予約	19:45~19:55 楽スモ		19:15~19:55 SEAT RIGHT TALK 石田	19:20~20:00 ZenYoga [REC] CSLive	19:45~19:55 楽スモ		19:15~19:55 ピラティス 梶原		19:45~19:55 楽スモ									
20:00	20:10~20:50 ヨ ガ 加藤	20:10~20:40 リズムライド 高橋(ゆ)	20:45~20:55 楽スモ		20:15~20:45 リズムCAMP [REC] CSLive		20:10~21:10 スイム トレーニング [フリーコース] 2コース		20:10~20:50 ダンス WAVE 若林		20:10~20:40 初級水泳 高橋(ゆ)		20:10~20:50 ヨガ [REC] CSLive	20:00~20:40 パワーライド CSLive [LIVE]		20:10~21:10 スイム トレーニング 栗田								
21:00									21:00~21:30 X-CORE RAIDING [REC] CSLive															
運動施設利用終了時間【21:45】 / 営業終了時間【22:00】																								

●スタジオ1・2のレッスンは全て予約制となります
(プール・クイックジムは予約不要)

●レッスン参加時はチェックインをお忘れないうお願いします(30分前より)

●祝日は特別レッスンとなります。WEBまたは館内掲示をご確認ください

運動施設利用終了時間【18:45】/営業終了時間【19:00】

運動施設利用終了時間【19:45】/営業終了時間【20:00】

レッスンスケジュール
ダウンロード

- スタジオ1・2のレッスンは全て予約制となります（プール・クイックジムは予約不要）
- レッスン参加時はチェックインをお忘れなくお願いします（30分前より）
- 祝日は特別レッスンとなります。WEBまたは館内掲示をご確認ください