

Lesson Schedule

レッスンスケジュール／ 2026年 10月～12月

【スタジオレッスン定員について】
・定員18名 エアサイクル
・定員22名 シェイブパンプ
・定員30名 ステップ系
・定員39名 ヨガ・ピラティス・メディカルフィットネス系
カラダデトックス
・定員44名 エアロピクス系、ZUMBA、バレトン
ダンスWAVE、健康体操、太極拳、ファイトアタック

【プールレッスン定員について】
・定員39名 アクアピクス・アクアサーキット・AQUA Splash
・定員24名 アクアウォーク&フロア

10・11・12月
カレンダー

※■は休館日
※■は初日営業のためレッスン内容が変更となります
※12月30日は特別営業日9：00～20：00となります。

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

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

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

月	火				水				木				金				土				日							
休館日	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール	スタジオ	ジム	スカッシュ	プール				
	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:00																	8:30~11:30				8:45~10:45			8:30~11:30 Jrスイミング スクール				
10:00	9:20~10:00 シンブルエアロ 吉村			1000~10:30 初級水泳 高木	9:20~9:40 CSLive REC メディカルフィットネス ロコモ子・空海	9:15~(10) かんたんストレッチ			9:20~9:50 CSLive REC ビューティプロジェクト KUBRE	9:45~(10) かんたんストレッチ			9:20~10:00 ピラティス 吉村			1000~10:30 アクア ワーク 梶原	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール							
11:00	10:10~10:50 CSLive REC Pilates Shape	10:10~(10) かんたんストレッチ		10月 平泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	10:00~10:40 ヨガ 樋口	10:10~ はじめて サポート		1000~12:00 幼稚園 水泳教室 ※登壇2コース 使用	10:00~10:40 太極拳 樋口			10:30~11:30 レディース スイミング スクール 梶原	10:20~10:40 CSLive REC メディカルフィットネス ロコモ子・空海			10:40~11:10 初級水泳 梶原	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール							
12:00	11:00~11:40 ファイトアタック BEAT 近藤			10:40~11:10 アクア ワーク & ジョグ 高木	11:00~11:40 ZUMBA 樋口	11:10~ はじめて サポート			11:00~11:40 フラエクササイズ 樋口	11:00~12:00 初級者3回 浜地		11:30~12:00 プライベート レッスン 梶原	11:00~11:40 CSLive REC ダンスWAVE			10月 背泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール							
13:00	12:00~12:40 コンピネーション エアロ 桜井			12:00~13:00 レディース スイミング スクール 梶原	12:00~12:40 ステップ サーキット 川上	12:10~ はじめて サポート		12:15~12:45 アクア ワーク & フロー 梶原	12:00~12:40 はつらつ健康運動 スクール 【有料】	12:10~13:10 初級者3回 浜地		12:10~12:55 アクア サーキット 樋口	12:00~12:40 ヨガ 片山			12:50~13:30 コンピネーション ステップ 手田川	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール							
14:00	13:00~13:40 ルーシーダットン 水品	13:10~ はじめて サポート		13:00~13:45 ファンタジー レッスン 三井	13:00~13:30 ボディケア ストレッチ 川上	13:40~14:25 アクア ピクス 佐々木		13:40~14:25 アクア ピクス 佐々木	13:00~13:40 ZUMBA 桜井		13:40~14:25 アクア ピクス 佐々木	13:00~13:40 ランファン 寺門	13:00~13:40 ランファン 寺門			13:30~13:15 アクアピクス 赤池	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール							
15:00	14:00~14:40 オリジナル ステップ 水品	14:10~ はじめて サポート		14:15~14:45 AQUA Splash 中武	14:00~14:40 バレトン 大塚	14:35~15:05 フィン フリー コース		14:35~15:05 フィン フリー コース	14:00~14:40 シンブルステップ 桜井		14:35~15:05 フィン フリー コース	14:00~14:40 CSLive REC AIR CYCLE Fitness パワーライド	14:00~14:40 CSLive REC AIR CYCLE Fitness パワーライド			14:10~14:40 中級水泳 山田	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール							
16:00	15:30~17:30 キッズ体育 スクール			15:30~19:30 Jrスイミング スクール	15:30~17:30 キッズ体育 スクール			15:30~19:30 Jrスイミング スクール	15:30~18:30 キッズ体育 スクール			15:30~19:30 Jrスイミング スクール	15:30~19:30 コンピネーション エアロ 熊谷			15:30~19:30 Jrスイミング スクール	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール							
17:00	17:30~18:30 キッズ 運動能力開発 スクール				17:30~18:30 キッズ 運動能力開発 スクール				17:30~18:30 キッズ 運動能力開発 スクール			17:30~18:30 キッズ 運動能力開発 スクール	16:30~19:50 HIPHOP Jrダンス スクール				17:10~20:20 HIPHOP Jrダンス スクール	キッズ体育 スクール				キッズ ダンス スクール						
18:00																												
19:00	19:00~19:30 CSLive REC リズムライド	19:10~ はじめて サポート			19:00~19:40 ZUMBA 熊谷	19:10~ はじめて サポート		19:00~19:40 ZUMBA 熊谷	19:00~19:40 シェイブパンプ			19:00~19:40 シェイブパンプ	19:00~19:40 CSLive REC シェイブパンプ					20:00 CLOSE				20:00 CLOSE						
20:00	20:00~20:40 ヨガ 滝沢	20:10~ はじめて サポート			20:00~20:40 ピラティス 諸岡	20:10~ はじめて サポート		20:00~20:40 ピラティス 諸岡	20:00~20:40 フィールヨガ 中武		20:30~21:00 初級水泳 岡部	20:10~ はじめて サポート	20:10~20:50 CSLive REC ファイトアタック BEAT			20:10~20:50 CSLive REC ファイトアタック BEAT	20:00 CLOSE				20:00 CLOSE							
21:00	21:00~21:40 シェイブパンプ 阿部			20:30~21:30 スイム トレーニング 三井	21:00~21:40 初級HIPHOP TAMAMI			21:00~21:40 初級HIPHOP TAMAMI	21:00~21:40 AR CYCLE Fitness パワーライド 松下		21:15~22:15 フィン フリー コース	21:10~21:50 初級HIPHOP NABE	21:10~21:50 初級HIPHOP NABE			21:10~21:50 初級HIPHOP NABE	20:00 CLOSE				20:00 CLOSE							
22:00	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE							
23:00																												

【スタジオ】

- ・スタジオレッスンは1週間前よりWEBにて予約が可能です。スマートフォンをお持ちでない方は、受付前に設置の端末にてご予約をお願いいたします。事前に登録が必要となりますので、受付スタッフまでお声をかけください。スタジオへの入場は開始時間の10分前を目安に。スタジオインストラクターが入場開始のアナウンスをいたします。代理予約や予約枠の譲渡等の行為はトラブル防止のため、ご遠慮ください。
- ・レッスン開始後の入場は皆様の安全の確保の為、ご遠慮ください。また、途中退出後の再入場もご遠慮ください。
- ・床の位置番号は目安となりますので、接触等の無いよう互いに譲り合ってご参加いただきますようお願いいたします。

【プール】

- ・予約制のアクアレッションについて
開始30分前～10分前までは3F受付にてシリコンバンドを配布いたします。以降はプールにて配布いたします。お1人様1つお取りください。ご自身で取ったシリコンバンドを他の方に譲る等の行為は、トラブル防止の為、ご遠慮ください。
- ・参加人数が20名以上になった場合3コース使用とさせていただきます。
- ・初級水泳、中級水泳、フィンスイム、スキンドイビングなどのレッスンは最大2コース使用させていただきます。
- ・レッスン時のコース表示につきましては歩行者コースと、片道コースまたは往復コースの表示のみとさせていただきます。
- ・レッスン開始後の入場は皆様の安全の確保の為、ご遠慮ください。また、途中退出後の再入場もご遠慮ください。