

金沢店 2026年 10月

【営業時間】 平日9:00～22:00 / 土曜9:00～20:00 / 日祝9:00～19:00 ※スポーツ施設は閉館15分前まで/**土日のプールは10:00から**

月			火			水	木			金			土			日							
No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール		No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール	No.1スタジオ	No.2・ジム	プール					
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN			休館日	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN（プールは10:00から）			9:00 OPEN（プールは10:00から）			9:00				
30	9:20～10:00 ヨガ 山内	9:20～10:00 ボディコアバランス 尾上		9:30～10:10 コンビネーションエアロ 東田	9:30～10:00 バランスボール 尾上		9:10～9:40 スイムプライベート 水口 最大1レーン	9:20～10:00 CSLive 健康太極拳	9:25～9:55 動きタイム 尾上		9:20～9:40 CSLive ガデナルフィットネス ロコモ予防改善		9:10～9:40 スイムプライベート 水口 最大1レーン			9:00～10:00 キッズスイミング （幼児・児童）			9:00～10:00 キッズスイミング （幼児・児童）	30			
10:00	10:15～10:55 ダンスファン 土橋	10:15～10:45 動きタイム 尾上	10:05～10:20 SASSO 猪田		10:10～10:40 CSLive BPヒップライン		10:20～10:40 アクアワーク&ジョギ 尾上			10:10～10:40 コンビネーションエアロ 竹内	10:15～10:45 CSLive リズムライド	10:10～10:55 AQUA ZUMBA® 尾上 最大2レーン			10:00～11:00 キッズダンス （4歳～小2）	10:00～11:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大2.5レーン	10:30～11:10 バレエエクササイズ 橋爪		10:00～11:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1.5レーン	10:00			
30			10:25～10:55 アクアピクス 猪田 最大2レーン	10:25～11:05 ヨガ 東田			10:45～11:15 アクアダンス 尾上 最大2レーン													30			
11:00	11:10～11:50 CSLive ファイトアタックPRO	11:15～11:25 ※かんたん姿勢改善 11:25～11:35 ※かんたん筋トレ	11:00～12:00 成人スイミング （中上級） 水口 最大2レーン					11:10～11:50 ヨガ ～機能改善～ 山岸	11:15～11:55 ボディコアバランス 尾上	11:00～12:00 成人スイミング （初中級） 直江 最大1レーン	11:00～11:40 BEAT FIGHT TALK 林						11:00～12:00 キッズダンス （小3～小6）	11:00～12:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1.5レーン	11:25～12:05 コンビネーションエアロ 山内		11:30～12:10 HOTヨガ 猪田	11:00～12:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大0.5レーン	11:00
30				11:30～12:10 オリジナルエアロ 温井	11:20～11:30 ※かんたん筋トレ								11:30～12:00 スイムプライベート 水口 最大1レーン								30		
12:00									12:05～12:15 ※かんたん筋トレ		12:00～12:30 ボールdeリラックス 桜井										12:00～13:30 ファミリー プール開放	12:00	
30	12:20～13:00 ZUMBA® 温井			12:20～13:00 フリースタイルダンス 小坂				12:30～13:10 SHAPE PUMP 山本		13:00～14:00 成人スイミング （上級） 直江 最大1レーン	13:15～13:45 CSLive リズムCAMP	13:30～14:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 山本			13:05～13:45 ダンスファン 土橋	13:30～13:40 ※かんたん筋トレ		13:05～13:45 シンブルエアロ 栗原		最大1レーン 申込:前日まで （保護者同伴）	30		
13:00				13:20～14:00 CSLive シンブルエアロ	【11月～】 コンビネーション エアロ 下杉		13:15～14:15 成人スイミング （初中級） 直江 最大1レーン	13:30～14:10 CSLive ヨガ LIVE	13:45～13:55 ※お腹引き締め	【季節限定】 14:10～14:40 スキンダイビング 直江 ↑レンタルは当日 プールにて要予約	14:25～15:05 ヒップホップ 土橋		14:00～15:00 成人スイミング （初～上級） 直江 最大2レーン		13:55～14:35 カラダデトックス 齋藤	13:50～14:30 エアサイクルフィットネス パワーライド 田口		14:00～14:40 CSLive ファイトアタックPRO	14:00～14:30 バラエティアqua 週替わり ↑最大2レーン	14:00			
14:00																					14:00		
30	14:25～15:05 ジャズダンス 小坂		14:45～15:15 アクアワーク&トレーニング 齋藤 ↑最大2レーン	14:20～15:00 CSLive パワーヨガ	14:20～14:50 CSLive リズムライド		14:30～15:15 アクアピクス 直江 最大2レーン	14:20～14:35 ボディメイクトレーニング 土橋	14:20～15:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 田口						NEW 14:50～15:30 CSLive リズムライド	14:45～15:15 CSLive リズムライド		14:55～15:35 SHAPE PUMP 田口			30		
15:00								14:45～15:25 CSLive ファイトアタックBEAT		15:15～16:00 アクアピクス 竹内 最大2レーン	15:20～16:00 SHAPE PUMP 山本		15:20～15:50 AQUA ZUMBA®直江 最大2レーン		15:15～16:00 AQUA ZUMBA® 直江 最大2レーン		15:50～16:30 フィールピラティス 齋藤			15:00			
16:00																					16:00		
30	16:30～17:30 キッズダンス （4歳～小2）		16:30～17:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大2.5レーン				16:30～17:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1.5レーン			16:30～17:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1.5レーン	16:30～17:30 キッズダンス （4歳～小2）			16:40～17:20 CSLive ヨガ			キッズ個人塾 最大1レーン			30			
17:00																					17:00		
30	17:30～18:30 キッズダンス （小3～小6）		17:30～18:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1.5レーン				17:30～18:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大2レーン			17:30～18:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1レーン	17:30～18:30 キッズダンス （小3～小6）										30		
18:00																					18:00		
30																					30		
19:00			19:00～20:00 成人スイミング （中上級） 直江 最大1レーン	19:00～19:20 ボディメイクトレーニング 猪田			19:00～20:00 成人スイミング （初中級） 直江 最大1レーン	18:45～19:25 CSLive ファイトアタックPRO													19:00		
30	19:30～20:10 バレエエクササイズ 橋爪	19:40～20:10 CSLive リズムライド		19:35～20:15 パワーヨガ 猪田	19:30～20:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 山本		20:00～21:00 成人スイミング （上級） 直江 最大1レーン		19:40～20:20 ZUMBA® 温井	19:50～20:30 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド	19:25～20:05 SHAPE PUMP 田口									30			
20:00																					20:00		
30	20:30～21:10 コンビネーションエアロ 竹内			NEW 20:30～21:10 SHAPE PUMP 中村							NEW 20:20～21:00 BEAT FIGHT TALK 奥田										30		
21:00																					21:00		
30																					30		
22:00	スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE		スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE				スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE			スポーツ施設は21:45まで 22:00 CLOSE			スポーツ施設は19:45まで 20:00 CLOSE			スポーツ施設は18:45まで 19:00 CLOSE				22:00			

別申込の有料レッスン

※ ジムスモ・・・ジムエリアで行うレッスン

【マシン・器具を使用するレッスン】

- SHAPE PUMP：定員30名／バーベルセット・ステップ台・マット
- エアサイクルフィットネス：定員(No.1)15名、(No.2)12名／スピニングバイク
- リンパフロー：定員20名／筋膜ほぐし用バー
- ボディコアバランス・バランスボール：定員8名／コアボード・バランスボール
- ボールdeリラックス：定員20名／コアボール
- X-CORE FIGHTING：定員15名／チューブ

2026年 10月スケジュール

- 別申込の有料レッスン
- ※ ジムスモ・・・ジムエリアで行うレッスン

- 【マシン・器具を使用するレッスン】
- SHAPE PUMP：定員30名／バーベルセット・ステップ台・マット
 - エアサイクルフィットネス：定員(No.1)15名、(No.2)12名／スピニングバイク
 - リンパフロー：定員20名／筋膜ほぐし用バー
 - ボディコアバランス・バランスボール：定員8名／コアボード・バランスボール
 - ボールdeリラックス：定員20名／コアボール
 - X-CORE FIGHTING：定員15名／チューブ

2026年 10月スケジュール

※スイムプライベートおよびキッズ個人塾について：ご予約がない場合は通常通りご使用いただけます。（実施の場合最大1レーン使用）
※平日9:20～5Fジムモニター前にて『みんなで体操』（ラジオ体操・10分程度）を行います。ご予約不要ですので、皆様是非ご参加ください。
※キッズ体育スクール、スカッシュスクール、ゴルフスクールのスケジュール：別紙参照