

金沢店 2026年 11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）			
9:20～10:00 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 ヨガ 防犯対策		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）	
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					10:10～10:40 アクアダンス 山本 最大2レーン	10:00～10:40 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 ZUMBA® 温井		10:00～11:00 キッズスイミング （幼児・児童） 最大1.5レーン	
		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		10:20～10:40 アクアワーク&ジョグ 尾上									10:30～11:10 バレエエクササイズ 橋爪					
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		11:10～11:20 ※お腹引き締め 11:20～11:30 ※かんたん筋トレ			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			11:30～12:00 スイムプライベート 水口 最大1レーン	11:25～12:05 コンビネーションエアロ 山内	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	11:30～12:10 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
								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
12:20～13:00 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		14:00～15:00 成人スイミング （初～上級） 直江 最大2レーン	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）
13:30～14:10 CSLive ヨガ		13:30～14:30 成人スイミング （上級） 齋藤 最大1レーン	13:20～14:00 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		13:55～14:15 リンパフロー 土橋				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 バラエティアクア 週替わり ↑最大2レーン	
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		14:25～15:05 ヒップホップ 土橋				14:50～15:30 SHAPE PUMP	14:45～15:15 CSLive リズムライド		14:55～15:35 SHAPE PUMP 田口		
15:15～15:55 シンブルエアロ 長瀬			15:20～15:50 FIT FUN 林		15:30～16:30 キッズスイミング （幼児・児童） 最大0.5レーン		15:35～16:15 コンビネーションエアロ 栗原	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	15:45～16:25 BEAT FIGHT TALK 山本		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			
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		16:05～17:10 キッズ個人塾 最大1レーン				
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）									
													18:30～19:10 コンビネーションエアロ 栗原			スポーツ施設は18:45まで 19:00 CLOSE			
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	19:00～20:00 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	19:30～20:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 山本	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			19:25～20:05 SHAPE PUMP 田口			スポーツ施設は19:45まで 20:00 CLOSE			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			
20:30～21:10 コンビネーションエアロ 竹内			20:30～21:10 SHAPE PUMP 中村		20:00～21:00 成人スイミング （上級） 直江 最大1レーン			20:40～21:20 HOTヨガ 猪田		20:20～21:00 BEAT FIGHT TALK 奥田			【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 11月スケジュール			
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								
22:00 CLOSE			22:00 CLOSE					22:00 CLOSE			22:00 CLOSE								

※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、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