

レッスンスケジュール 2026年10月～

- 暗** 暗闇の空間でレッスンをを行います。 **☆** エアロの難易度が高くなります。
- ♥** はじめての方でも安心してご参加いただけるレッスンです。
- LIVE** ライブ配信のレッスンです。 **REC** 録画配信のレッスンです。
- 女性限定** 女性限定レッスンです。初めての方も安心してご参加いただけます。
- 16℃** 室温28～33℃に設定した空間でレッスンをを行います。
- 卓球準備時間** となります。入室にご遠慮ください。

10・11・12月カレンダー

- ※ **■** 色の日は休館日となります。
(12/31は年末休館日となります。)
- ※ **■** 色の日は特別営業日となります。
(9:00～20:00)

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		

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります

レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。

Aスタジオ…73名
Bスタジオ…43名
Cスタジオ…28名

※レッスン内容によって
定員は異なります。

パーソナルスイムレッスン

2週間前よりご予約いただけます。5階レセプションにてお申込みください。
(電話予約可能)

料金 **3,850円**(税込)

	Tue 火曜日						Wed 水曜日						Thu 木曜日						Fri 金曜日						Sat 土曜日						Sun 日曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	4F Aスタジオ	4F B(ホリ)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール	4F Aスタジオ	4F B(ホリ)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール	4F Aスタジオ	4F B(ホリ)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール	4F Aスタジオ	4F B(ホリ)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール	4F Aスタジオ	4F B(ホリ)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール	4F Aスタジオ	4F B(ホリ)スタジオ	6F Cスタジオ	7F Dスタジオ	小プール	大プール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
9:00	9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN						9:00 OPEN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
9:15	9:15～(15分) 簡単ストレッチ 小野寺																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
9:30	9:30～(30分) エアロサーキット 喜見山						9:40～(40分) ヨガ 奥																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
10:35	10:35～(40分) ヨガ 清水(幸)						10:40～(40分) CSLive シェイパ(ソフ) REC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
11:35	11:35～(30分) シンプル ステップ 水本						11:35～(30分) スヌーズ&ヒップ 関山																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

諸注意

※ケガ防止、ご自身の体調管理のために、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。(プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください) ※安全管理上、カン・ピン類・キャップのない飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。 ※祝日のレッスンスケジュールは別紙をご覧ください。 ※記載プログラム・レッスン・担当者は、都合により変更、またはクローズする場合がございます。

スタジオプログラムに参加される皆様へ

※スタジオへの入場は、レッスンの終了、スタジオの準備が整い次第、レッスン開始10分前よりお呼びします。 ※レッスンに参加する方は、オンラインの予約が必要です。予約をされていない方はご参加いただけませんので、ご了承ください。レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせていただきます。マナーアップにご協力ください。 ※レッスンは室内シューズでご参加ください。

プールをご利用の皆様へ

※アクセサリー類は全て外し(平板指輪のみ可)、シャワーで化粧・整髪料を落としましょう。(水中歩行に限り化粧・整髪料は落とさずに利用可) ※スイムキャップは必ず着用してください。(水中歩行に限り着用は不要。ただし、長髪で水面に髪が触れる場合は、髪の手を濡らさずスイムキャップの着用をお願いします) ※スネンダイビング・フィートレニングは、用具に限りがございます。先着順となりますので予めご了承ください。(ご自身で持ち込む用具はお使いいただけます) ※フィンはレッスン時と自由時間コースのみご利用いただけます(グループは常時利用可) ※水中用携帯オーディオプレーヤーは頭部に取付ける物に限り使用可能です。 ※レッスン開始後の入場はお断りさせていただきます。

ジムスモモメンリニューアルジムスモメンとは15分間の短いレッスンで、どなたでも簡単にご参加いただけます。

ファンクショナルエリア ジムスモメンスケジュール レッスン以外の時間は、フリースペースとしてご利用頂けます。

※イベント等により、下記プログラム以外で使用する場合がございます。 ※レッスン参加の際は開始10分前よりご入場いただけます。事前の場所取りはご遠慮ください。 ※道具を使用するレッスンは先着順となります。スペースがなくなり次第、定員とさせていただきます。予めご了承ください。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～10:15 お股引き締め	9:50～10:20 動きタイム	9:30～9:45 肩こり予防改善	10:20～10:35 かんたん筋トレ	9:00～12:30 キッズ体育スクール(有料)	9:00～13:15 キッズ体育スクール(有料)
10:45～11:15 動きタイム	10:35～10:50 お股引き締め	10:40～10:55 バランスボール	10:50～11:05 リンパフロー	10:10～(30分) ピラティス 関山	10:10～(30分) ピラティス 関山
11:35～11:50 かんたん筋トレ	11:00～11:15 肩こり予防改善	11:20～11:50 動きタイム	11:30～11:45 かんたん筋トレ	11:15～(45分) グループ ピラティス セッション 関山(有料)	11:15～(45分) グループ ピラティス セッション 関山(有料)
12:00～12:15 リンパフロー	11:25～11:40 リンパフロー	12:05～12:50 かんたん筋トレ	12:35～12:50 フレックスストレッチ	11:25～(40分) AIR CYCLE FITNESS ～POWER RIDE～ 関山(有料)	11:25～(40分) AIR CYCLE FITNESS ～POWER RIDE～ 関山(有料)
14:00～16:30 キッズ体育スクール(有料)	12:10～12:25 フレックスストレッチ	12:30～12:45 かんたん筋ほくし	13:00～13:15 ボールdeリラックス	12:30～13:30 キッズダンス スクール(有料)	12:30～13:30 キッズダンス スクール(有料)
16:30～19:45 キッズタンピングセッション(有料)	14:00～19:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	12:45～13:30 グラビティ トレーニング 関山(有料)	12:45～13:30 グラビティ トレーニング 関山(有料)
18:30～19:45 キッズタンピングセッション(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	12:55～(30分) 初級スイム トレーニング にしかわ	12:55～(30分) 初級スイム トレーニング にしかわ
19:00～19:15 お股引き締め	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	13:30～(40分) ヨガ 室口	13:30～(40分) ヨガ 室口
20:30～20:45 かんたん筋トレ	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00～21:00 キッズ体育スクール(有料)	13:30～(30分) CSLive シェイパ REC	13:30～(30分) CSLive シェイパ REC