

LESSON SCHEDULE

2026年 7月～9月

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
Aスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	プール	ジム	Aスタジオ	プール	ジム
												9:00～10:00 キッズ体育 ＜幼児＞ （有料）	9 : 00 OPEN		9 : 00	9:00～10:00 スイミングスクール ＜児童＞ 水色～黒 2コース使用 （有料）	9:15～9:45 はじめてサポート ジムサポート
9 : 30 OPEN																	
								9:45～10:15 はじめてサポート ジムサポート									
10:00～10:20 メディカルフィットネス 糖尿病予防・改善 CS Live(REC)			10:00～10:30 ピラティス 石川	10:15～10:45 アクアダンス 橋口					10:00～10:40 ヨガ 三浦		10:10～10:40 はじめてサポート ジムサポート			10:00～11:00 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤1・2クラス 2コース使用 （有料）		10:10～10:50 ボディケアストレッチ 阿部	10:00～11:00 スイミングスクール ＜児童＞ 赤～黄色 2コース使用 （有料）
10:40～11:10 シェイプバンプ 宮部 【定員 30名】	10:30～11:15 ベビー スイミング 6ヶ月～3歳未満 2コース使用（有料）		10:45～11:15 シンプルエアロ 石川	10:55～11:25 初級水泳 大塚	10:45～10:55 ストレッチ	10:30～11:10 ZUMBA GOLD(R) 佐々木	10:30～11:15 ベビー スイミング 6ヶ月～3歳未満 2コース使用（有料）	10:45～10:55 マシン利用説明会		10:40～11:20 スイミングスクール ＜幼児＞ 2コース使用 （有料）	10:45～10:55 マシン利用説明会					11:00～12:00 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤～黄色 2コース使用 （有料）	
		10:20～10:30 マシン利用説明会			11:10～11:40 はじめてサポート ジムサポート			11:10～11:40	11:00～11:40 ラテンファン 石田	11:20～12:00 スイミングスクール ＜幼児＞ 2コース使用 （有料）				11:15～12:00 ベビー スイミング 6ヶ月～3歳未満 2コース使用（有料）	11:10～11:40 はじめてサポート ジムサポート	11:10～11:50 ピラティス 阿部	11:00～12:00 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤～黄色 2コース使用 （有料）
11:35～12:05 Fit Fun 橋口	11:40～12:10 アクアウォーク & トレーニング 雨澤		11:35～13:00 パワーライド 細野 【定員 15名】	11:30～12:10 スイムトレーニング （中級） 大塚		11:25～12:05 シンプルステップ 瀬下 【定員 24名】	11:40～12:10 中級水泳 雨澤	11:45～11:55 マシン利用説明会		12:20～12:50 スイミングスクール ＜幼児＞ 2コース使用 （有料）		11:25～12:05 ZUMBA(R) KAORI					
	12:20～12:50 クロール 雨澤	12:10～12:40 はじめてサポート ジムサポート		12:10～12:40			12:15～12:45 バタフライ 雨澤	12:10～12:40 はじめてサポート ジムサポート		12:20～12:50 クロール 雨澤	12:10～12:40 はじめてサポート ジムサポート		12:20～13:00 パワーライド 宮部 【定員 15名】		12:05～12:35 エアロサーキット CS Live		
12:35～12:55 ポッチャ			12:30～13:00 STEP jam 橋口 【定員 24名】			12:20～13:00 ピラティス CSLive(REC)				12:40～13:20 シェイプバンプ 橋口 【定員 30名】	12:55～13:25 初級水泳 雨澤					12:50～13:20 アクアダンス 鎌田	
	12:55～13:25 フィンスイム 雨澤					13:15～13:45 シェイプバンプ 鎌田 【定員 30名】			13:20～13:50 フィールヨガ 河目	13:30～14:00 個人塾 雨澤（有料）						13:30～14:00	
13:10～13:50 シンプルエアロ 片岡	13:30～14:00 個人塾 雨澤（有料）												13:20～14:00 シェイプバンプ 大塚 【定員 30名】			13:50～14:30 ファイトアタックPRO 金崎	スキndaイビングフリー
			14:00～14:40 ヨガ 田丸			14:10～14:50 ボディケアストレッチ 高橋			13:40～14:20 ピラティス CS Live(REC)								
14:05～14:45 ヨガ 片岡																	
15:30～16:30 キッズ体育 ＜幼児＞ （有料）	15:30～16:30 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤～黄 2コース使用 （有料）		15:30～16:30 キッズ体育 ＜幼児＞ （有料）	15:30～16:30 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤～黄 2コース使用 （有料）		15:30～16:30 キッズダンス ＜幼児＞ （有料）	15:30～16:30 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤～黄 2コース使用 （有料）		15:30～16:30 キッズ体育 ＜幼児＞ （有料）	15:30～16:30 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤～黄 2コース使用 （有料）		15:30～16:30 キッズ体育 ＜幼児＞ （有料）	15:30～16:30 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤2～黄色 2コース使用 （有料）		15:00～15:30 リズムライド 河目 【定員 15名】		
16:30～17:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）	16:30～17:30 スイミングスクール ＜児童＞ 赤～オレンジ 全コース使用 （有料）		16:30～17:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）	16:30～17:30 スイミングスクール ＜児童＞ 赤～オレンジ 全コース使用 （有料）		16:30～17:30 キッズダンス ＜児童＞ （有料）	16:30～17:30 スイミングスクール ＜児童＞ 赤～オレンジ 全コース使用 （有料）		16:30～17:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）	16:30～17:30 スイミングスクール ＜児童＞ 赤～オレンジ 全コース使用 （有料）		16:30～17:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）	16:30～17:30 スイミングスクール ＜幼児・児童＞ 緑～黒 全コース使用 （有料）		16:20～17:00 ヨガ 藤井		
17:30～18:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）	17:30～18:30 スイミングスクール ＜幼児・児童＞ 緑～黒 全コース使用 （有料）		17:30～18:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）	17:30～18:30 スイミングスクール ＜幼児・児童＞ 緑～黒 全コース使用 （有料）		17:30～18:30 キッズダンス ＜児童＞ （有料）	17:30～18:30 スイミングスクール ＜幼児・児童＞ 緑～黒 全コース使用 （有料）		17:30～18:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）	17:30～18:30 スイミングスクール ＜幼児・児童＞ 緑～黒 全コース使用 （有料）		17:30～18:30 キッズ体育 ＜児童＞ （有料）				17:10～17:40 はじめてサポート ジムサポート	
			18:30～19:00 個人塾 鎌田（有料）														
					19:10～19:40 はじめてサポート						19:15～19:45 はじめてサポート ジムサポート				19 : 00 CLOSE		
19:35～20:05 リズムライド CSLive 【定員 15名】	19:40～20:10 アクアウォーク&ジョグ 吉田		19:20～20:00 ZenYoga CSLive	19:45～20:15 スキndaイビングフリー		19:45～20:25 ピラティス 阿部	19:45～20:15 スキndaイビングフリー		19:30～20:10 パワーライド 河目 【定員 15名】	19:45～20:15 スキndaイビングフリー							
20:25～21:05 ファイトアタックBEAT 河目	20:15～20:45 初級クロール 吉田		20:10～20:50 ZUMBA(R) Emi			20:40～21:20 シェイプバンプ 大塚 【定員 30名】		20:10～20:40 はじめてサポート	20:30～21:00 リズムCAMP CSLive	20:30～21:00 アクアダンス 細野	20:15～20:45 はじめてサポート ジムサポート	20 : 30 CLOSE					
															プログラムのご参加にあたって		
●スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要になります。 ●チェックインは30分前からレッスン開始までの時間となります。 ●レッスン開始時間の10分前からスタジオに入場できます。 ●レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。 ●レッスンの定員は51名となります。 ※道具を使用するレッスンは別途定員を設けています。 ●予告なしにレッスン変更や代行インストラクターになる場合があります。 ●ジムスモの予約について ・開始時間20分前から整理券を配布します。（定員5名） ・振替は特別レッスンスケジュールの為、ジムスモは実施いたしません。 ●はじめてサポート、ジムサポートをご希望の方はレセプションにて ご予約ください。																	
22:00	22 : 00 CLOSE																
												水泳レッスン	7月	8月	9月		
												初級水泳	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ		
												中級水泳	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール		