

LESSON SCHEDULE

2026年 10月～12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	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 ロコモ予防・改善 CS Live			10:00～10:30 ピラティス 石川	10:15～10:45 アクアダンス 横口					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 シェイブバンブ 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 シンブルエアロ 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	11:00～11:40 バレトン 横口	11:25～12:00 スイミングスクール ＜幼児＞ 2コース使用 (有料)		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)	
		11:20～11:30 マシン利用説明会	11:30～12:10 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 シンブルステップ 瀬下 【定員 24名】		11:10～11:40 はじめてサポート ジムサポート		11:20～12:00 スイミングスクール ＜幼児＞ 2コース使用 (有料)		11:50～12:20 Down-Up Core 横口 【定員 19名】					
	11:40～12:10 アクアウォーク & トレーニング 南海	12:10～12:40 はじめてサポート ジムサポート	12:30～13:00 STEP jam 横口 【定員 24名】		12:10～12:40 はじめてサポート ジムサポート	12:20～13:00 骨盤エクササイズ 瀬下	12:15～12:45 バタフライ 南海	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 南海	12:40～12:50 バランスボール	13:40～14:20 Pilates Shape CS Live	12:55～13:25 初級水泳 南海		13:20～14:00 シェイブバンブ 大塚 【定員 30名】		
12:25～12:55 ポッチャ	12:20～12:50 クロール 南海						12:50～13:20 スイムトレーニング (初級) 南海									12:05～12:35 エアロサーキット CS Live	
	12:55～13:25 フィンスイム 南海		13:15～13:45 シェイブバンブ 鎌田 【定員 30名】			13:20～13:50 ボディメイク トレーニング CS Live	13:30～14:00 個人塾 南海(有料)								12:55～13:35 シェイブバンブ 金峰 【定員 30名】	12:50～13:20 アクアダンス 鎌田	
13:10～13:50 シンブルエアロ 片岡	13:30～14:00 個人塾 南海(有料)															13:30～14:00 スキンダイビングフリー	
14:05～14:45 ヨガ 片岡			14:00～14:40 ヨガ 田丸			14:10～14:50 ボディケアストレッチ 高橋									14:00～14:40 ファイトアタックPRO 金峰		
													14:30～15:30 スイミングスクール ＜幼児＞ 赤2～黄色 2コース使用 (有料)			15:05～15:35 リズムライド 河目 【定員 15名】	
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 ＜児童＞ (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 ＜児童＞ (有料)	15:30～16:30 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 ＜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		
19:40～20:20 シェイブバンブ 大塚 【定員 30名】	19:50～20:20 初級平泳ぎ 吉田		19:20～20:00 Pilates Shape CSLive	19:45～20:15 スキンダイビングフリー		19:45～20:25 ヨガ 藤田	19:45～20:15 スキンダイビングフリー		19:35～20:15 パワーライド 河目 【定員 15名】	19:45～20:15 スキンダイビングフリー							
	20:30～21:00 アクアダンス 細野		20:10～20:50 ZUMBA(R) Emi					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 インストラクターと 泳ごう 吉田	20:15～20:45 はじめてサポート ジムサポート	20:30 CLOSE				
20:40～21:10 リズムライド CSLive 【定員 15名】						20:40～21:20 ファイトアタックBEAT 河目									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。 ●レッスンは開始時間の10分前からスタジオに入場できます。 ●レッスンは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。 ●ジムスモの手約について ・開始時間20分前から整理券を配布致します。(定員5名) ・祝日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 CLOSE																	
</																	