

LESSON SCHEDULE

2026年10月～レッスンスケジュール

10・11・12月
カレンダー

※色の日は休館日です。
※色は祝日/特別営業日です。

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			

	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール	スタジオ ジムスモ プール
9:00						8:30～9:30 キッズ体育 幼児	8:30～9:30 キッズ体育 幼児
30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN		9:30 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
10:00	10:00～10:40 ヨ ガ 中嶋	10:00～10:40 ZUMBA® AKIKO	10:00～10:30 CSLive カラダアクティブ REC		10:00～10:30 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド REC	10:00～10:30 キッズ体育 児童	10:00～10:30 キッズ体育 児童
30	10:40～10:55 かんたん筋トレ	10:40～10:55 背中引き締め	10:40～10:55 かんたん筋トレ		10:20～11:00 ベビー スイミング	9:30～10:30 キッズスイム 幼児・児童	9:30～10:30 キッズスイム 児童
11:00	11:00～11:40 フリースタイルダンス 笠原	11:00～11:40 CSLive カラダデトックス LIVE	10:50～11:30 ヨ ガ 高橋		11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	10:30～11:00 キッズスイム 幼児	10:30～11:30 キッズスイム 幼児
30	11:15～11:45 中級水泳 安江	11:15～11:45 初級水泳 丸山	11:20～11:50 初級スイムトレーニング 安江		11:30～12:00 AQUA SPLASH 中村	10:30～11:00 スイムパーソナルレッスン 中村	11:30～12:00 スイムパーソナルレッスン 中村
12:00	12:00～12:40 バレトン 笠原	12:00～12:40 フィットアタック BEAT 中村	11:50～12:30 ジャズダンス 佐藤		12:00～12:30 シェイプバンプ 安江 定員制	12:00～12:40 ジャズダンス 笠原	12:00～12:40 CSLive Pilatis Shape REC
30	12:40～13:10 上級水泳 丸山	12:40～13:10 フィットアタック 中村 定員制	12:50～13:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 荒松		12:45～13:15 Fit fun 田中(美)	13:00～13:40 バレトン 笠原	13:00～13:40 シェイプバンプ 荒松 定員制
13:00	13:00～13:40 フィットアタック BEAT 安江	13:40～14:10 Fit fun 田中(美)	13:50～14:30 フィールピラティス 田中(温)		13:30～14:10 CSLive フィットアタックBEAT LIVE	14:00～14:40 ヨ ガ 笠原	14:00～14:40 フィットアタック BEAT 中村
30	14:00～14:40 CSLive フィールピラティス REC	14:25～15:05 CSLive ヨ ガ REC			14:20～14:50 CSLive ビューティープロジェクト REC	15:00～15:30 CSLive ビューティープロジェクト REC	15:00～15:40 ZUMBA® ファニー
15:00	15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		15:30～16:30 キッズ体育 幼児	15:30～16:30 キッズスイム 児童	16:00～16:40 CSLive ヨ ガ REC
30	16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:30～17:30 キッズ体育 児童	16:30～17:30 キッズスイム 児童		16:30～17:30 キッズスイム 児童	16:30～17:30 キッズスイム 児童	
17:00	17:30～18:30 キッズ体育 児童	17:30～18:30 キッズスイム 児童	17:30～18:30 キッズスイム 児童		17:30～18:30 キッズスイム 児童	17:30～18:00 スイムパーソナルレッスン 安江	
30	18:30～19:00 スイムパーソナルレッスン 丸山	18:30～19:00 スイムパーソナルレッスン 近	19:00～19:40 シェイプバンプ 中村		19:10～19:40 フィールピラティス 中村		
19:00	19:10～19:50 ヨ ガ 与倉	19:10～19:50 CSLive Lati Lati LIVE	19:40～19:55 かんたんストレッチ		19:40～19:55 背中引き締め		
30	19:40～19:55 かんたん姿勢改善	19:40～19:55 かんたん筋トレ	10月/バタフライ 11月/平泳ぎ 12月/クロール		20:00～20:40 CSLive パワーライド 定員制 LIVE		
20:00	20:05～20:45 バレエエクササイズ 与倉	20:10～20:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 荒松 定員制	20:40～20:55 お腹引き締め		20:40～20:55 かんたん筋膜ほぐし		
30							
21:00							
30							
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		19:00 CLOSE

休館日

- レッスンで使用した道具は所定の位置までお戻しください。
- 使用した道具の汗等は拭きとっていただきますようお願いいたします。
- ご予約の番号を目安にご参加ください。
- レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

- 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。
- プールレッスンについて**
- 各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
 - 参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

- スタジオレッスンについて**
- レッスンご参加の際は別途WEBでのご予約が必要です(定員制レッスンのみ)。
 - スタジオの入場は開始10分前からご入場いただけます。スタジオ前専用端末よりチェックインの上ご入場ください。
※チェックインのお手続はレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお済ませください。