

Lesson Schedule

2026年 10月より

お願い

※レッスン開始後の途中入場は安全及びマナー上、お断りしております。
※皆様が気持ちよくご利用いただけるよう譲り合ってください。

火			水			木			金			土			日							
Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール	Aスタジオ	Bスタジオ	6レーンプール					
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN							
9:50-10:30 コンピネーションエアロ 塚本	9:30-10:10 健康太極拳 中島	4・8・12月：平泳ぎ 5・9・1月：バタフライ 6・10・2月：クロール 7・11・3月：背泳ぎ	9:15-9:35 CSLive 骨盤底筋群トレーニング (REC)	9:30-10:10 CSLive ヨガ (REC)	9:30-10:30 プールサイド セントリアン 動きタイム 金子	9:45-10:25 シンプルステップ 山田	9:30-10:00 CSLive からだアクティブ (REC)	10:15-10:45 アクアピクス 静 2レーン	9:20-9:40 バレトン 粕川	9:15-9:35 CSLive 足底バランス改善 (REC)	10:10-10:40 アクアウォーク & トレーニング 阿部 2レーン使用	9:30-10:30 キッズ体育 スクール 幼児	10:20-11:00 シンプルエアロ 小川	キッズ個人塾 9:10-10:20 長濱1レーン	10:35-11:15 ヨガ 浅野	9:30-10:30 キッズ体育 スクール 幼児	キッズ 体験教室 9:10-10:30 1レーン					
	10:00-10:30 アクアウォーク 飯島 2レーン使用		10:40-11:10 初級水泳 飯島 2レーン使用	10:40-11:20 オリジナルエアロ 新井	CSLive ピラティス (REC)		10:30-11:15 学校・幼稚園水泳指導 両端 計2レーン使用		10:40-11:20 シンプルエアロ LOW 小川	CSLive スムース&ヒーリング (REC)		11:00-11:40 コンピネーション エアロ 山田		11:00-11:40 ファイトアタックBEAT 戸田		10:30-11:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	11:20-12:00 コンピネーション エアロ 小川	10:30-11:30 スイミングスクール 幼児 両端 計2レーン使用	11:30-12:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	10:30-11:30 スクール 児童 5レーン使用		
	11:40-12:10 セントリアン 学びタイム		11:30-12:00 アクアダンス 阿部 2レーン使用	11:40-12:20 シェイパンプ 人見 (ひとみ)	11:30-11:55 ストレッチ 金子		12:15-12:35 プールサイドストレッチ 林		12:45-13:15 アクアウォーク 林 2レーン使用	12:40-13:10 EXCITE-BODY 粕川		13:20-13:50 リズムライド 戸田		13:30-14:15 学校・幼稚園水泳指導 両端 計2レーン使用		13:10-13:50 ランファン 木村	CSLive ファイトアタックPRO (REC)	13:30-14:15 学校・幼稚園水泳指導 両端 計2レーン使用	14:00-14:40 ZUMBA® 阿部	14:30-15:30 キッズ体育 スクール 幼児	15:00-15:30 キッズ体育 スクール 児童 (初級)	15:30-16:30 スクール 児童 両端 計2レーン使用
	12:20-13:00 ヨガ 佐相		12:30-13:00 CSLive ビューティープロジェクト アームス&バックライン (REC)	12:45-13:15 スィムトレーニング 福田 2レーン使用	12:40-13:10 フィールピラティス 粕川		13:20-13:50 ダンスファン 阿部		14:20-15:00 スキンドайビング 練習1レーン 1レーン使用	14:30-15:30 キッズ体育 スクール 幼児		15:30-16:30 スクール 幼児 両端 計2レーン使用		16:30-17:30 スクール 児童 4レーン使用		17:30-18:30 キッズダンス スクール 児童 (初級)	18:30-19:10 Jr.HIP HOP セッション 粕川	19:30-20:10 ダンスファン 阿部	20:30-21:00 CSLive X-CORE TRAINING (REC)	20:40-21:20 CSLive スムース&ヒーリング (REC)	21:00-21:30 フィンフリー 1レーン使用	22:30 CLOSE
22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE							

1週目から順に
クロール→背泳ぎ→
平泳ぎ→バタフライ

12:10-12:20
ストレッチ
ウォーキング
中級 福田
2レーン使用

12:10-12:40
ウォーキング
中級 福田
2レーン使用

4・8・12月 クロール
5・9・1月 背泳ぎ
6・10・2月 平泳ぎ
7・11・3月 バタフライ

11:15-11:45
中級水泳
福田2レーン

11:55-12:25
偶数月：スキンドайビング
奇数月：フインスイム
福田 2レーン使用

12:25-12:55
スキンドайビング
練習1レーン

14:20-15:10
50
プライベート
長濱
1レーン使用

14:20-15:10
フィンフリー
1レーン使用

14:20-15:10
スキンドайビング
練習1レーン 1レーン使用

14:20-15:30
プライベート
長濱
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用

16:30-17:30
キッズダンス
スクール
児童
4レーン使用

17:30-18:30
キッズダンス
スクール
児童
5レーン使用

18:30-19:10
Jr.HIP HOP
セッション
粕川

19:30-20:10
ダンスファン
阿部

20:30-21:00
CSLive
X-CORE TRAINING
(REC)

20:40-21:20
CSLive
スムース&ヒーリング
(REC)

21:00-21:30
フィンフリー
1レーン使用</