

LESSON SCHEDULE

2026年7月～

事情により変更となる場合がございます。

Mon 月曜日				
HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)	
9:00 OPEN				
9:20～(40分) CSLive REC ヨガ 予約 定員:23名	9:20～(40分) ボディメイクトレーニング 田島 予約 定員:65名	9:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	9:15～(10分) みんなで体操	
10:20～(40分) ウェープリングストレッチ 田島 予約 定員:6名 ※ウェープリングをレンタルしております。(先着22名)	10:20～(30分) FIT Fun 相賀 予約 定員:65名	10:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	10:30～(30分) 初級背泳ぎ 斉藤由美	
11:20～(30分) New Down Up Core 相賀 予約 定員:25名	11:15～(40分) 健康体操 川口 予約 定員:65名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	11:00～(30分) 中級バタフライ 斉藤由美	
12:10～(40分) シェイプアップ 田中 予約 定員:25名	12:10～(40分) コンピネーションエアロ 川口 予約 定員:65名	12:00～(60分) スイム トレーニング 斉藤由美		
13:00～(40分) CSLive REC 健康大極拳 予約 定員:23名	13:10～(40分) ZUMBA 池森 予約 定員:61名	14:05～(45分) アクア サーキット 大野		
15:15～17:45	14:00～20:30	15:15～16:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	
19:20～(40分) シェイプアップ 片柳 予約 定員:25名	20:15～(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 久保田 予約 定員:18名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) パワーコア 予約 定員:6名	
21:00～(40分) CSLive REC Zenヨガ 予約 定員:23名	20:50～(40分) ZUMBA 岡田 予約 定員:61名	21:00～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	
22:00	21:45～(50分) バレーボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	21:30～(60分) バレーボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。		
23:00				

Tue 火曜日				
HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)	
9:00 OPEN				
9:30～(40分) New ZUMBA 歌川 予約 定員:36名	9:20～(40分) 健康気功 相賀 予約 定員:65名	9:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	9:15～(10分) みんなで体操	
10:20～(30分) CSLive REC リズムCAMP 相賀 予約 定員:23名	10:15～(40分) シンブルエアロ 梶原 予約 定員:65名	10:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	10:15～(45分) アクアピクス	
11:10～(40分) CSLive REC スムーズ&ヒーリング 予約 定員:15名	11:10～(40分) ピラティス 予約 定員:65名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	11:20～(40分) New フィンズ 五里守	
12:00～(40分) シンブルステップ 森田 予約 定員:25名	12:10～(40分) ファンクショナル コンディショニング 野野 予約 定員:65名	12:00～(60分) スイム トレーニング 斉藤由美		
12:50～(40分) コンピネーションステップ 森田 予約 定員:25名	14:00～19:00	14:05～(45分) アクア サーキット 大野		
18:40～(40分) 骨盤エクササイズ 田島 予約 定員:36名	17:30～18:30 《セッション》 からだリセット 【有料】 田島	18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 18:30～19:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 19:30～20:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 20:30～21:30 キッズ スイミング スクール 【有料】	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
19:30～(40分) ウェープリングヨガ 田島 予約 定員:36名	20:00～(60分) バドミントン (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	
20:25～(40分) シェイプアップ 飯田 予約 定員:25名	21:20～(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 飯田 予約 定員:18名	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	
21:30～(60分) バレーボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	21:30～(60分) バレーボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。			
22:00				
23:00				

Thu 木曜日				
HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)	
9:00 OPEN				
9:30～(30分) CSLive REC リズムCAMP 相賀 予約 定員:23名	9:30～(30分) ビューティープロジェクト KUBIRE 野野 予約 定員:65名	9:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	9:15～(10分) みんなで体操	
10:20～(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 相賀 予約 定員:18名	10:20～(40分) 健康体操 福島 予約 定員:65名	10:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	10:00～(30分) 初級クロール 斉藤知子	
11:10～12:00 《セッション》 ステップ&エアロ 【有料】 森田	11:20～(40分) ZUMBA GOLD 福島 予約 定員:61名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	11:00～(30分) スイム トレーニング 斉藤知子	
12:10～(40分) New CSLive REC ディカルフィットネス 予約 定員:23名	12:30～(40分) オリジナルエアロ 鳥羽 予約 定員:65名	12:25～(30分) スキンダイビング 五里守	12:35～(45分) アクアピクス 加藤	
12:40～(40分) フィールヨガ 斉藤知子 予約 定員:36名	13:30～(30分) からだ元気 斉藤知子 予約 定員:15名	13:00～(30分) フィンフリーコース ※1コース使用	14:00～(45分) 幼児スイミング スクール【有料】 ※1コース使用	
14:10～(40分) フラ入門 yoko 予約 定員:36名	14:00～20:15	15:15～16:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	
18:45～(40分) ヨガ とも 予約 定員:36名	19:50～(30分) ファンクショナル コンディショニング 北原 予約 定員:36名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) パワーコア 予約 定員:6名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
20:35～(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 北原 予約 定員:18名	20:50～(40分) ZUMBA 岡本 予約 定員:61名	21:00～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	
21:40～(60分) バドミントン &卓球 (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	21:40～(60分) バドミントン &卓球 (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。			
22:00				
23:00				

Fri 金曜日				
HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)	
9:00 OPEN				
9:20～(40分) シェイプアップ 相賀 予約 定員:25名	9:20～(40分) 健康大極拳 宇野 予約 定員:65名	9:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	9:15～(10分) みんなで体操	
10:20～(30分) リンパブロー さくら 予約 定員:36名	10:15～(40分) フィットアタックBEAT 鎌田 予約 定員:65名	10:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	9:30～(30分) 中級クロール 五里守	
11:00～(40分) CSLive LIVE ダンスWAVE 予約 定員:23名	11:10～(40分) ピラティス さくら 予約 定員:65名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	11:15～11:55 ベビー スイミングスクール 【有料】	
12:10～(40分) CSLive REC Zenヨガ 予約 定員:23名	12:20～(40分) シンブルエアロ 鳥羽 予約 定員:65名	12:00～(60分) New 成人水泳 スクール 【有料】 ※1コース使用 13:00～13:00～ (45分) 成人水泳 スクール 【有料】 ※1コース使用 13:00～13:00～ (45分) 成人水泳 スクール 【有料】 ※1コース使用	12:00～(60分) 成人水泳 スクール 【有料】 ※1コース使用 13:00～13:00～ (45分) 成人水泳 スクール 【有料】 ※1コース使用 13:00～13:00～ (45分) 成人水泳 スクール 【有料】 ※1コース使用	
13:10～(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 鎌田 予約 定員:18名	13:10～(40分) コンピネーションエアロ 鳥羽 予約 定員:65名	14:00～20:00	14:05～(45分) アクアピクス さくら	
15:30～17:30	15:15～16:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※5コース使用 18:30～20:00 キッズ スイミング スクール 【有料】	
19:00～(40分) ヨガ 鶴岡 予約 定員:36名	20:00～(40分) CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
20:00～(40分) CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	20:20～(40分) シンブルエアロ 岩下 予約 定員:65名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
21:00～(40分) CSLive REC スムーズ&ヒーリング 予約 定員:15名	21:30～(60分) バスケットボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	
22:00				
23:00				

Sat 土曜日				
HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)	
9:00 OPEN				
8:15～10:15 キッズ ダンス スクール 【有料】	8:00～15:00	9:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 9:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	9:15～(10分) みんなで体操	
10:30～(40分) ヨガ 若尾 予約 定員:36名	10:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	10:00～13:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	10:00～13:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※2コース使用	
11:30～(40分) ZUMBA 川島 予約 定員:36名	11:10～(40分) コンピネーションエアロ 川口 予約 定員:25名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
12:20～(30分) CSLive REC リズムCAMP 予約 定員:23名	12:10～(40分) オリジナルステップ 川口 予約 定員:25名	12:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	12:30～ (60分) キッズ スイミング スクール 【有料】 ※1コース使用 13:30～(30分) スイム トレーニング 【有料】 ※1コース使用 14:00～(30分) スイム トレーニング 【有料】 ※1コース使用 14:30～16:30 キッズ スイミング スクール 【有料】	
15:30～(30分) EXCITE BODY/CORE 北原 予約 定員:25名	15:15～18:35	16:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45～(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	16:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
16:20～(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 北原 予約 定員:18名	16:30～(40分) CSLive REC フィットアタックPRO 予約 定員:23名	17:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 17:45～(10分) パワーコア 予約 定員:6名	17:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 17:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
17:05～(40分) CSLive REC カラダデトックス 予約 定員:23名	18:45～(60分) バスケットボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	18:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	18:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	
19:00～(40分) ヨガ 鶴岡 予約 定員:36名	20:00～(40分) CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
20:00～(40分) CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	20:20～(40分) シンブルエアロ 岩下 予約 定員:65名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
21:00～(40分) CSLive REC スムーズ&ヒーリング 予約 定員:15名	21:30～(60分) バスケットボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	
22:00				
23:00				

Sun 日曜日				
HOTスタジオ (1F)	アリーナスタジオ (4F)	ジムエリア (3F)	25Mプール (7F)	
9:00 OPEN				
10:15～(40分) ヨガ 若尾 予約 定員:36名	10:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 10:45～(10分) みんなでストレッチ 予約 定員:6名	10:00～11:00 ベビー・キッズ スイミング スクール【有料】 ※3コース使用 11:00～11:00～ (60分) 成人水泳 スクール 【有料】 ※2コース使用 ※1コース使用	10:00～11:00 ベビー・キッズ スイミング スクール【有料】 ※3コース使用 11:00～11:00～ (60分) 成人水泳 スクール 【有料】 ※2コース使用 ※1コース使用	
11:10～(40分) コンピネーションエアロ 川口 予約 定員:25名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	11:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 11:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
12:05～(40分) オリジナルエアロ 加納 予約 定員:33名	12:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	12:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	12:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 12:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
13:00～(40分) Strong40 加納 予約 定員:33名	13:50～(40分) ZUMBA 根岡 予約 定員:36名	14:05～(45分) アクアピクス 大野	14:05～(45分) アクアピクス 大野	
14:45～(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 鎌田 予約 定員:18名	15:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 15:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	15:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 15:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	15:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 15:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
15:40～(40分) シェイプアップ 鎌田 予約 定員:25名	16:30～(40分) CSLive REC フィットアタックPRO 予約 定員:23名	16:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	16:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 16:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
17:20～(40分) CSLive REC スムーズ&ヒーリング 予約 定員:15名	18:45～(60分) バスケットボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	18:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	18:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 18:45～(10分) みんなで筋トレ 予約 定員:6名	
19:00～(40分) ヨガ 鶴岡 予約 定員:36名	20:00～(40分) CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) EXCITE ZONE 予約 定員:6名	19:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 19:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
20:00～(40分) CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 予約 定員:18名	20:20～(40分) シンブルエアロ 岩下 予約 定員:65名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	20:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名 20:45～(10分) みんなで腹筋 予約 定員:6名	
21:00～(40分) CSLive REC スムーズ&ヒーリング 予約 定員:15名	21:30～(60分) バスケットボール (フリー利用) ※スタッフの常駐は ございません。	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	21:10～(30分) はじめてサポート 予約 定員:1名	
22:00				
23:00				

★すべてのスタジオレッスンは定員制となります。該当レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時からオンラインでのご予約となります。同時にご予約いただけるレッスン本数は8本迄となります。
★【予約】レッスン開始までといたします。【キャンセル】レッスン開始の15分前までといたします。★定員以降の予約はキャンセル待ちとして受け付けます。★キャンセルが発生しましたら一斉メールにてお伝えいたします。
★レッスン参加者はスタジオ前に設置するタブレットで参加情報登録(チェックイン)を行っていただきます。チェックインは予約サイトマイページに表示されるQRコードで行います。★スマートフォンをお持ちでない方はクラブ店頭にてお申し出ください。

《HOTレッスンのについて》
室温を低く設定した「ゆるHOT」の形態にての
実施となります。



《25Mプールご利用の皆様へ》

■アクアウォーク・アクアピ