

LESSON SCHEDULE

10・11・12月カレンダー

- …休館日
- …祝日営業日 (9:00～19:00)
- ☆…特別営業日 (9:00～20:00)

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		

※スタジオレッスンのご予約はオンライン予約システムをご利用ください。

	Fri 金曜日				Sat 土曜日				Sun 日曜日			
	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:00	9:30~10:00 アクアワーク& トレーニング 水口 愛	9:20~10:00 ボディメイク トレーニング 江連	9:20~10:00 スムーズ& ヒーリング 石田	マルチ スタジオ 開放 (30分単位利用)	キッズスイミング スクール 有料			キッズ体育 スクール 有料	キッズスイミング スクール 有料	9:30~10:10 コンビネーション エアロ 川崎	9:40~10:20 CSLive パワーヨガ REC	キッズ体育 スクール 有料
11:00	10:30~11:10 中級 スイムトレーニング 富山	10:10~10:50 コンビネーション エアロ40 江連	10:15~10:55 HOTフィールヨガ 石田		キッズスイミング スクール 1コース使用 有料	10:20~11:00 ボディメイク トレーニング 江連	10:15~10:55 ファンクショナル コンディショニング くらや	キッズ体育 スクール 有料	10:45~11:45 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	10:30~11:10 シンプル エアロ40 川端	10:40~11:20 STRONG Nation 白石	キッズ体育 スクール 有料
12:00	11:30~12:00 アクアダンス 水口 愛	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE			11:30~12:00 アクアピクス 栗山	11:15~11:55 ZUMBA くらや	11:15~11:55 ヨ ガ 知念	キッズ体育 スクール 有料	11:25~12:05 キッズスイミング スクール 1コース使用 有料	11:30~12:10 ファイタタック BEAT 平井	11:30~12:10 ピラティス 川端	キッズ体育 スクール 有料
13:00	12:15~12:45 スキndaイビング 栗山	11:50~12:40 ベリードダンス 小川 有料	11:50~12:30 CSLive フィール ピラティス REC		12:15~12:45 フィンフリー ※インストラクターは 付きません	12:30~13:10 コンビネーション ステップ40 森田	12:10~12:50 CSLive ファイトアタック PRO REC	12:20~13:20 Jr.クラシック バレエスクール 有料	12:40~13:10 フィンフリー ※インストラクターは付きません	12:15~12:55 CSLive LatiLati REC	12:20~13:00 シェイブパンプ 富山	12:30~13:00 体育個人塾 有料
14:00	13:20~13:50 フィンスイム 若山	12:50~13:30 CSLive シェイブパンプ REC	12:45~13:25 ZUMBA 水口 愛		13:00~14:00 キッズスイミング スクール 1コース使用 有料	13:25~14:05 オリジナル エアロ40 森田	13:00~13:40 CSLive シェイブパンプ REC	13:25~14:25 Jr.クラシック バレエスクール 有料	13:20~13:50 初級スイムトレーニング 中野	13:10~14:00 ステップ練習会 森田 有料	13:20~14:00 Air Cycle Fitness パワーライド 平井	
15:00	13:50~14:20 フィンフリー ※インストラクターは 付きません	13:40~14:20 ファイトアタック BEAT 平井	13:35~14:15 ボディコア バランス 栗山		14:00~15:00 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	14:30~15:10 ピラティス 川端	14:30~15:10 易筋経 田嶋 有料	14:30~16:00 Jr.クラシック バレエスクール 有料	14:30~15:00 アクアピクス 水谷	14:15~14:55 オリジナル エアロ40 川口	14:20~14:50 CSLive シェイブパンプPOWER REC	
16:00	15:15~15:30 スクール準備 / 2コース使用	15:30~16:30 運動能力 開発スクール 有料	15:00~16:00 スタジオ 開放		15:10~15:50 ベビースイミング スクール 2コース使用 有料	15:20~16:00 ZUMBA 岡本	15:25~16:05 CSLive AirCycleFitness パワーライド REC	16:10~17:10 Jr.新体操 スクール 有料	15:00~17:30 ファミリー プール開放 1コース使用 会員のお子様も 有料にて 施設をご利用 頂けます。	15:10~15:50 CSLive ファイトアタック BEAT REC	15:20~16:00 HOTヨガ 水谷 (HOT 暖) (バスタオル必要)	
17:00	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 3コース使用 有料	16:30~17:30 運動能力 開発スクール 有料	16:00~17:00 Jr.チアダンス スクール 有料		16:00~17:00 成人スイミング スクール 栗山 有料	16:15~16:55 シンプル ステップ40 川崎	16:20~17:00 ファイトアタック PRO 野中	17:20~18:20 Jr.新体操 スクール 有料		16:10~16:50 シンプル ステップ 森田		
18:00	17:30~18:30 キッズスイミング スクール 4コース使用 有料		17:00~18:00 Jr.チアダンス スクール 有料		17:00~18:00 成人スイミング 上級者 スクール 栗山 有料	17:10~17:50 シェイブパンプ 野中		17:20~18:20 Jr.新体操 スクール 有料		17:15~18:30 スタジオ 開放		
19:00	18:30~19:30 キッズスイミング スクール 1コース使用 有料	19:30~20:10 CSLive ファイトアタックPRO 有料			18:05~18:35 フィンフリー ※インストラクターは 付きません	18:30~20:30 卓球フリー	18:40~19:20 ヨ ガ Sachi	18:30~19:30 Jr.新体操 スクール 有料	スタジオ開放 自由にスタジオを ご利用いただけます。 ●使用器具はストレッチマットのみとなり、 使用後は除菌をお願い致します。 ●音響設備のご利用はご遠慮ください。 ●空調設備の調節はスタッフまで お申し付けください。 ●清掃の為、スタッフが入室する事が ございます。			19:00 CLOSE
20:00	19:30~20:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料	20:10~20:40 アクアピクス 栗山	20:00~20:40 CSLive Air Cycle Fitness パワーライド LIVE		18:45~20:15 目指せ! マスターズ 3コース使用 栗山		19:30~20:10 ZUMBA 白石	19:30~20:30 Jr.新体操 スクール 有料				
21:00	20:50~21:30 中級 スイムトレーニング 堀内	21:15~21:55 ZUMBA KAORU	20:50~21:20 CSLive Air Cycle Fitness リズムライド REC	21:00 CLOSE								
22:00	23:00 CLOSE				21:00 CLOSE							
23:00	23:00 CLOSE				21:00 CLOSE							
24:00	23:00 CLOSE				21:00 CLOSE							

ワンポイントレッスン
(月) 12:20~13:00 (火) 20:10~20:40
1週目:クロール 2週目:背泳ぎ
3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ
5週目:スタート・ターン

初級水泳(週替わり) (月) 9:30~10:30
1・3・5週目クロール 2・4週目背泳ぎ

フットサルフリー
火・金 20:45~22:30
【実施場所】屋上

卓球フリー
火・水・金 10:00~12:00
【実施場所】マルチスタジオ

●祝日は原則的にその曜日のスケジュールを基本として実施致しますが、イベント・特別レッスン等のため変更させて頂く場合がございます。

●**有料** 有料・定員制のレッスンです。

●**予約制** 予約制のレッスンです。

●**予約なし参加可** オンライン予約をしなくてもご参加いただけます。お時間になりましたらスタジオへお集まりください。

●**HOT 暖** レッスンは28~33℃、**HOT 暑** レッスンは33~36℃に室温を設定したレッスンです。お飲み物とマットの上に敷くバスタオルをご自身でご用意ください。

●**暗闇** 暗闇レッスンです。視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし集中した状態で
行う新感覚のレッスンです。

●レッスン開始後は安全管理・怪我防止の為、入場はご遠慮ください。

●【プールレッスン時のコース使用について】参加人数に応じて最大3コースまで
使用させて頂きます。12名程度まで1コース、25名程度まで2コース、26名
以上~3コースとなります。ご理解を賜りますよう、よろしくお願い致します。

●卓球フリーのご利用時間帯の単位は30分です。1グループにて連続して
ご利用になる場合は他の利用者がいないことをご確認の上、ご利用下さい。
他の利用者がいる場合は譲り合ってご利用下さい。また、準備・片付については
ご利用者様自身でしていただきますようお願い致します。

●レッスン予約につきましてはご自身の分のみ行うようお願い致します。

●スケジュール・レッスン内容・担当インストラクター等は社会・経済情勢により
変更となる場合がございます。

- 祝日は原則的にその曜日のスケジュールを基本として実施致しますが、イベント・特別レッスン等のため変更させて頂く場合がございます。
- 有料 有料・定員制のレッスンです。
- 予約制 予約制のレッスンです。
- (予約なし参加可) オンライン予約をしなくてもご参加いただけます。お時間になりましたらスタジオへお集まりください。
- (HOT 暖) レッスンは28～33℃、(HOT 暑) レッスンは33～36℃に室温を設定したレッスンです。お飲み物とマットの上に敷くバスタオルをご自身でご用意ください。
- 👁️ 暗闇レッスンです。視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし集中した状態で行う新感覚のレッスンです。
- レッスン開始後は安全管理・怪我防止の為、入場はご遠慮ください。
- 【プールレッスン時のコース使用について】参加人数に応じて最大3コースまで使用させて頂きます。12名程度まで1コース、25名程度まで2コース、26名以上～3コースとなります。ご理解を賜りますよう、よろしくお願い致します。
- 卓球フリーのご利用時間帯の単位は30分です。1グループにて連続してご利用になる場合は他の利用者がいないことを確認の上、ご利用下さい。他の利用者がある場合は譲り合ってご利用下さい。また、準備・片付についてはご利用者様自身でしていただきますようお願い致します。
- レッスン予約につきましてはご自身の分のみ行うようお願い致します。
- スケジュール・レッスン内容・担当インストラクター等は社会・経済情勢により変更となる場合がございます。

GYM SMALL GROUP EXERCISE

ジムスモ

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。
10分～15分で完結するエクササイズのため、
初心者の方でも気軽にご参加いただけます！
レッスン時間に1Fファンクショナルエリアにお集まりください！



ファンクショナルエリア

GYM SMALL GROUP EXERCISE SCHEDULE

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15
＼みんなで／ ラジオ体操	＼みんなで／ ラジオ体操	＼みんなで／ ラジオ体操	＼みんなで／ ラジオ体操	＼みんなで／ ラジオ体操	＼みんなで／ ラジオ体操
10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50
フリーウェイトマシン 説明会	筋トレ みんなで筋トレ	フリーウェイトマシン 説明会	Stretch みんなでストレッチ	フリーウェイトマシン 説明会	フリーウェイトマシン 説明会
11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50
Stretch みんなでストレッチ	フリーウェイトマシン 説明会	筋トレ みんなで筋トレ	フリーウェイトマシン 説明会	TRXサーキット クイナックスを使用した 簡単な体幹トレーニング	筋トレ みんなで筋トレ
19:40～19:50	19:40～19:50	19:40～19:50	19:40～19:50	12:40～12:50	12:40～12:50
フリーウェイトマシン 説明会	TRXサーキット クイナックスを使用した 簡単な体幹トレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	HIITトレーニング クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	フリーウェイトマシン 説明会
20:40～20:50	20:40～20:50	20:40～20:50	20:40～20:50	18:40～18:50	16:40～16:50
HIITトレーニング クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	Stretch みんなでストレッチ	フリーウェイトマシン 説明会	HIITトレーニング クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会
21:40～21:50	21:40～21:50	21:40～21:50	21:40～21:50	19:40～19:50	17:40～17:50
フリーウェイトマシン 説明会	HIITトレーニング クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	TRXサーキット クイナックスを使用した 簡単な体幹トレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	Stretch みんなでストレッチ