

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール／2026年10～12月

ご利用にあたっての注意

- スタジオレッスンは全て予約制となります。
- お客様のマスク着用については個人の判断と致します。
- 大声での会話などにつきましては、周囲へのご配慮をお願いいたします。

10・11・12月
カレンダー

■色の日は休館日となります。
○印は特別営業日となります。

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		

Tue 火曜日				Wed 水曜日				Thu 木曜日				Fri 金曜日				Sat 土曜日				Sun 日曜日								
BOSTON	BEACON	POOL	MULTI PURPOSE	BOSTON	BEACON	POOL	MULTI PURPOSE	BOSTON	BEACON	POOL	MULTI PURPOSE	BOSTON	BEACON	POOL	MULTI PURPOSE	BOSTON	BEACON	POOL	MULTI PURPOSE	BOSTON	BEACON	POOL	MULTI PURPOSE					
9:00 OPEN ラジオ体操				9:00 OPEN ラジオ体操				9:00 OPEN ラジオ体操				9:00 OPEN ラジオ体操				9:00 OPEN ラジオ体操				9:00 OPEN ラジオ体操								
9:20~10:00 コンビネーション エアロ 今村 (40分)	9:20~10:00 セルフボディ コンディショニング (からの調整法) 滝川 (40分)	9:45~10:15 アクアウォーク & トレーニング 磯部 (30分)	9:20~9:50 フレックスストレッチ 山崎 (30分)	9:20~10:00 シンプルステップ 山崎 (40分)	9:20~10:00 CSLive スムース& ヒーリング 松原 (40分)	9:40~10:10 アクアジョグ 本間 (30分)	9:20~10:00 太極拳 (24式・32式) 松原 (40分)	9:20~10:00 AIR CYCLE Fitness リズムライド 重高 (30分)	9:50~10:20 水泳入門 工藤 (30分)	10:00~11:10 楽々快適 スクール	10:30~11:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	10:30~11:10 ピラティス 山崎 (40分)	10:30~11:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	9:15~9:55 ルーシーダットン 近藤 (40分)	9:15~9:55 ファイトアタック BEAT 重高 (40分)	9:25~9:55 アクアウォーク30 加藤 (30分)	10:00~10:45 アクアピクス45 加藤 (45分)	10:15~10:55 エアロサーキット 近藤 (40分)	10:25~10:55 動きタイム 磯部 (30分)	10:15~11:00 アクア サーキット45 Naomi (45分)	10:15~11:15 新体操 児童	10:20~11:00 ヨガ 米山 (40分)	10:20~10:50 CSLive からだアクティブ 予約制 (30分) REC	9:15~9:45 ベビースイミング スクール 有料 (30分)	10:00~11:00 キッズ体育 スクール			
10:15~10:55 シンプルエアロ 今村 (40分)	10:15~10:55 健康気功 井出 (40分)	10:20~11:05 アクアピクス45 Naomi (45分)	10:30~12:00 クラシック バレエ	10:20~11:00 ラテンファン 石田(美) (40分)	10:20~11:00 ヨガ 三輪 (40分)	10:15~11:00 アクアピクス45 本間 (45分)	10:30~11:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	10:30~11:10 ピラティス 山崎 (40分)	10:30~11:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	11:15~11:45 楽々快適 スクール	11:30~12:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:30~12:10 ピラティス 山崎 (40分)	11:30~12:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	10:15~10:55 ZUMBA 荒竹 (40分)	10:10~10:50 エアロサーキット 近藤 (40分)	10:25~10:55 アクアピクス45 加藤 (45分)	11:00~11:30 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:30~12:00 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:50~12:20 CSLive ダンスWAVE (40分)	11:35~12:05 フィフススイミング 神谷 (30分)	10:15~11:15 新体操 児童	11:15~11:55 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:25~12:05 シェイプパン 横尾 (40分)	11:15~11:55 シェイプパン 横尾 (40分)	11:00~12:00 児童 スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ体育 スクール		
11:30~12:10 ピラティス 山崎 (40分)	11:30~12:10 ファイトアタック BEAT 峯本 (40分)	11:55~12:35 中級水泳 小林 (40分)	11:15~11:45 初級 スイミング 小林 (45分)	11:20~12:00 ファイトアタック BEAT 横尾 (40分)	11:25~12:05 HIP HOP カリカ (40分)	11:10~11:40 初級水泳 10月/石田(干) 11月/石田(干) 11月/12月/大町 (30分)	11:30~12:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:30~12:10 ピラティス 山崎 (40分)	11:30~12:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	11:15~11:45 楽々快適 スクール	12:30~13:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	12:30~13:10 ピラティス 山崎 (40分)	12:30~13:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	11:20~12:00 コンビネーション エアロ 森 (40分)	11:50~12:20 CSLive ダンスWAVE (40分)	11:35~12:05 フィフススイミング 神谷 (30分)	11:00~11:30 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:30~12:00 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:50~12:20 CSLive ダンスWAVE (40分)	11:35~12:05 フィフススイミング 神谷 (30分)	10:15~11:15 新体操 児童	11:15~11:55 エアロサーキット 近藤 (40分)	11:25~12:05 シェイプパン 横尾 (40分)	11:15~11:55 シェイプパン 横尾 (40分)	11:00~12:00 児童 スイミング スクール	10:00~11:00 キッズ体育 スクール		
12:30~13:10 シェイプパン 横田 (40分)	12:30~13:10 オリジナルステップ 峯本 (40分)	12:30~13:30 中級水泳 小林 (40分)	12:30~13:30 48式太極拳 有料 (60分)	12:20~13:00 フィールヨガ 羽賀 (40分)	12:30~13:00 シンプルエアロ 相川 (30分)	12:25~12:55 中級水泳 重高 (30分)	12:30~13:10 ZUMBA 梶原 (40分)	12:30~13:10 ファンクショナル コンディショニング 新妻 (40分)	12:30~13:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	12:30~13:10 楽々快適 スクール	13:30~14:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:30~14:10 ピラティス 山崎 (40分)	13:30~14:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	12:30~13:10 コンビネーション エアロ 森 (40分)	12:35~13:05 ボディアコバラス 相川 (30分)	12:10~12:55 中級スイム トレーニング 榎田 (45分)	13:00~14:00 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:05~13:45 シェイプパン 青柳 (40分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)	13:05~13:45 エアロサーキット 近藤 (40分)		
13:25~14:05 ヨガ 今井 (40分)	13:25~14:05 CSLive からだアクティブ 予約制 (30分) REC	14:00~15:00 初級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	14:00~15:00 48式太極拳 有料 (60分)	13:15~13:55 ZUMBA 中 (40分)	13:20~14:00 ファンクショナル コンディショニング ～機能改善～ 今井 (40分)	13:35~14:05 パーソナルスイム レッスン 高山 (30分)	13:30~14:10 ヨガ 愛子 (40分)	13:30~14:10 ダンスWAVE 青柳 (30分)	13:30~14:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	13:30~14:10 楽々快適 スクール	14:10~15:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	14:10~15:10 ピラティス 山崎 (40分)	14:10~15:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	14:25~15:05 セルフボディ コンディショニング (からの調整法) 滝川 (40分)	14:30~15:10 ボディメイク サーキット 新妻 (40分)	14:30~15:10 シンブルエアロ 新妻 (40分)	14:25~15:05 ヨ ガ 三輪 (40分)	14:30~15:10 シンブルエアロ 新妻 (40分)	14:25~15:05 ヨ ガ 三輪 (40分)	14:30~15:10 シンブルエアロ 新妻 (40分)	14:25~15:05 ヨ ガ 三輪 (40分)	14:30~15:10 シンブルエアロ 新妻 (40分)	14:25~15:05 ヨ ガ 三輪 (40分)	14:30~15:10 シンブルエアロ 新妻 (40分)	14:25~15:05 ヨ ガ 三輪 (40分)	14:30~15:10 シンブルエアロ 新妻 (40分)	14:25~15:05 ヨ ガ 三輪 (40分)	
14:20~15:00 コンビネーション エアロ 森 (40分)	14:20~15:00 動きタイム 工藤 (30分)	15:30~16:30 初級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 48式太極拳 有料 (60分)	14:25~15:05 コンビネーション ステップ 山崎 (40分)	14:20~15:00 パワースタイル 今井 (40分)	14:10~15:10 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	14:10~15:10 ヨ ガ 三輪 (40分)	14:10~15:10 ダンスWAVE 青柳 (30分)	14:10~15:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	14:10~15:10 楽々快適 スクール	15:10~16:10 エアロサーキット 近藤 (40分)	15:10~16:10 ピラティス 山崎 (40分)	15:10~16:10 ベビースイミング スクール 有料 (40分)	15:15~15:55 骨盤調整 森 (40分)	15:25~16:05 ボディアコバラス 相川 (30分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 中級成人 スイミング スクール 有料 (60分)		
15:15~15:55 骨盤調整 森 (40分)	15:15~15:55 動きタイム 工藤 (30分)	15:30~16:30 初級成人 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 48式太極拳 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	15:30~16:30 幼児 スイミング スクール 有料 (60分)	16:00~16:30 オリジナルエアロ 森 (40分)	16:40~17:20 CSLive フィールピラティス 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	16:40~17:20 CSLive ヨガ 予約制 (40分) REC	
19:10~19:50 ZUMBA ZUNKO (40分)	19:10~19:50 AIR CYCLE Fitness パワーライド 重高 (40分)	19:30~ 選手 コース (2コース使用します)	19:30~ 選手 コース (2コース使用します)	19:10~19:50 ZUMBA 江本 (40分)	19:10~19:50 ヨガ SAYAKA (40分)	19:30~21:00 選手コース (4コース使用します)	19:10~19:50 シェイプパン 三輪 (40分)	20:05~20:45 パワースタイル 三輪 (40分)	20:20~21:00 ファイトアタック BEAT 青柳 (40分)	21:15~21:45 CSLive ビューティープロジェクト ～エクストライ 予約制 (30分) REC	21:15~21:45 CSLive ビューティープロジェクト ～エクストライ 予約制 (30分) REC	21:15~21:45 CSLive ビューティープロジェクト ～エクストライ 予約制 (30分) REC	21:15~21:45 CSLive ビューティープロジェクト ～エクストライ 予約制 (30分) REC	20:05~20:45 コンピネーション エアロ 渡辺梧 (40分)	20:10~20:50 ヨガ 多田 (40分)	21:00~21:30 スィム1000 重高 (30分)	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC	21:05~21:45 CSLive スムース&ヒーリング 予約制 (40分) REC
22:15 CLOSE				22:15 CLOSE				22:15 CLOSE				22:15 CLOSE				22:15 CLOSE				22:15 CLOSE								
22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END				22:30 END								

ENJOY!
Running & Walking

ENJOY Running 金/11:30~12:30
金/19:30~20:30
ENJOY Walking 木/13:00~14:00

※開催日時・レッスン時間は異なる場合がございます。
詳しくは館内掲示、またはレセプションにてご確認ください。

ご利用にあたっての注意点

●レッスンの開始後のご入場は、事故防止のためご遠慮願います。●プールをご利用される際、整髪料・お化粧は落とし、金属類は外してください。●プール内ではコース利用設定に従ってご利用ください。●経験・目的・体調を考慮してご自分に合ったクラスを選びましょう。●ベビースイミングスクール時はスイミングプールをギャラリ側から2コースやレッスンの内容を変更させていただきます。●都合によりインストラクターやレッスンの内容を変更する場合がございます。●運動前には血圧のチェックとウォーミングアップを十分に行ってください。●その他、ハウスルールに従ってご利用いただきます様、ご協力をお願いします。