

LESSON SCHEDULE 2026年10月～

《スタジオレッスン》※予約の必要なレッスンは30分前よりジムカウンターにてご予約を受け付けます。
※直前にレッスンがある場合は、前のレッスンが始まる5分前よりご予約を受け付けます。
※必ずご本人様がご記入ください。
※「CSLive」は開始15分前よりレッスン準備をさせていただきます。

MON 〈月〉		TUE 〈火〉		WED 〈水〉		THU 〈木〉		FRI 〈金〉		SAT 〈土〉	
STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
7:00 OPEN											
7:40～(40) 尾島 パワーヨガ POWER YOGA		7:40～(30) 佐々木 ファンクショナルトレーニング FUNCTIONAL TRAINING		7:40～(40) CSLive REC ピラティス PILATES		7:40～(40) 小倉 キックボクシングエクササイズ KICK BOXING EXERCISE		7:40～(30) 佐々木 ファイトアタックBEAT FIGHT ATTACK BEAT			
								8:30～(30) 佐々木 中級水泳 INTERMEDIATE SWIMMING			
10:00～(30) 岡田 アクアビクス AQUA AEROBICS				10:30～(30) 宇佐美 ワンポイントレッスン ONE POINT LESSON						10:30 OPEN ※祝日の場合も10:30から営業を開始。	
		11:10～(20) 石井な バランスボール BALANCE BALL 11:40～(40) 牧 ※クラブ限定/ウェーブストレッチ WAVE STRETCH								10:45～(40) 山田 ヨ ガ YOGA	
12:15～(30) 今野 ピラティス PILATES 12:50～(30) 今野 FIT Fun				13:00～(30) 今野 FIT Fun 13:40～(30) 石井な ダンスWAVE DANCE WAVE		12:40～(40) 小笠原 健康太極拳 HEALTH TAI CHI 13:30～(40) 石井ゆ ヨ ガ YOGA		12:10～(30) 佐々木 ストレッチ STRETCH 13:00～(40) 丸山 バレエエクササイズ BALLET EXERCISE		11:45～(40) 杉川 シンプルエアロ SIMPLE AERO 12:30～(30) 佐々木 フィンスイム FIN SWIM 13:00～(30) 佐々木 初級水泳 BEGINNER SWIMMING 13:30～(30) 佐々木 アクアウォーク&ジョグ AQUA WALK & JOGGING	
14:10～(40) 岡田 ステップサーキット STEP CIRCUIT 定員8名/予約制		14:10～(30) 佐々木 ストレッチ STRETCH		14:30～(40) 杉川 エアロサーキット AERO CIRCUIT		14:40～(40) 今野 ピラティス PILATES 15:30～(40) 今野 ボディコアバランス BODYCORE BALANCE 定員9名/予約制		14:10～(40) 菊田 ファンクショナルコンディショニング FUNCTIONAL CONDITIONING		13:45～(30) 菊田 シェイプパンプ SHAPE PUMP 定員7名/予約制 14:30～(30) 岡田 リンパフロー LYMPH FLOW 定員10名/予約制	
15:00～(40) 野中 ヨ ガ YOGA		15:00～(40) 小倉 健康体操 HEALTH GYMNASTICS				16:30～(30) 岡田 アクアビクス AQUA AEROBICS				15:30～(40) 佐野 ヨ ガ YOGA	