

LESSON SCHEDULE 2026.10~

平日 9:00~22:00 (運動施設利用 ~21:45)
土日祝 9:00~19:00 (運動施設利用 ~18:45)

月曜 休館日

予約 ...予約制のためレッスン開始の90分前より 1F レセプション
カウンターにてご予約いただけます。
なお、健康体操につきましては 30 分前よりご予約いただけ
ます。

有料 ...有料プログラムです。別途、お申し込みが必要となります。

※諸事情により急遽レッスン内容および担当者変更となる場合がございます。予めご了承ください。

火

水

木

金

土

日

スタジオ

プール

スタジオ

プール

スタジオ

プール

スタジオ

プール

スタジオ

プール

スタジオ

プール

9:00 OPEN

9:00 OPEN

9:00

30

10:00

30

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

22:00

9:20 ~ 9:50	REC	ビューティープロジェクト	CSLive
10:00 ~ 10:40		フィールヨガ	小川
10:55 ~ 11:25		STEP jam	伊藤
11:40 ~ 12:10	予約	バランスボール	長南
12:20 ~ 13:00		ポッチャ	長南
13:10 ~ 13:50		パワーヨガ	伊藤
14:05 ~ 14:45		フィールピラティス	堀江
15:30 ~ 16:30		スクールキッズ体育 (幼児)	
16:30 ~ 17:30		スクールキッズ体育 (児童)	
17:30 ~ 18:30		スクールキッズ体育 (児童)	
18:50 ~ 19:30		ピラティス	石村
19:40 ~ 20:10		ファイトアタック BEAT	丹波
20:20 ~ 20:50	REC	シェイプパンプ POWER	CSLive

9:15 ~ 9:45	アクアウォーク	小川
10:10 ~ 10:40	初級水泳	田中
11:00 ~ 12:00	スクールレディース	2 コース使用
12:20 ~ 12:50	アクアビクス	丹波
13:00 ~ 13:30	初級水泳	田中
15:30 ~ 16:30	スクールキッズスイム	1-2 コース使用
16:30 ~ 17:30	スクールキッズスイム	3-5 コース使用
17:30 ~ 18:30	スクールキッズスイム	4-5 コース使用
18:30 ~ 21:00	スクール選手コース	
20:30 ~ 21:00	初級水泳	杉山

9:30 ~ 10:10	予約	健康体操	今村
10:25 ~ 11:05	定員 26 名	シンプルエアロ	今村
11:20 ~ 11:50		シェイプパンプ	河野
12:10 ~ 12:50		ファイトアタック BEAT	河野
13:10 ~ 13:30	REC	メディカル F	CSLive
14:00 ~ 14:40		奇数月:健康気功法 偶数月:健康太極拳	ソウ
15:30 ~ 16:30		スクールキッズ体育 (幼児)	
16:30 ~ 17:30		スクールキッズ体育 (児童)	
17:30 ~ 18:30		スクールキッズ体育 (児童)	
18:30 ~ 19:30		スクールキッズ体育 (児童)	
19:45 ~ 20:25		ヨガ	鈴木
20:40 ~ 21:10		STEP jam	伊藤

10月クロ 11月バタ 12月背 9:30 ~ 10:00	初級水泳	小川
10:15 ~ 10:45	アクアウォーク & ジョグ	小川
11:10 ~ 11:50	スクールベビースイム	2 コース使用
12:10 ~ 12:50	初級スイムトレーニング	小川
13:00 ~ 14:00	スクールレディース	2 コース使用
14:30 ~ 15:30	スクールキッズスイム	1-2 コース使用
15:30 ~ 16:30	スクールキッズスイム	2-3 コース使用
16:30 ~ 17:30	スクールキッズスイム	3-4 コース使用
17:30 ~ 18:30	スクールキッズスイム	4-5 コース使用
19:00 ~ 20:00	スクール成人スイム	1-2 コース使用
20:10 ~ 20:50	スキndaイビング	田中

9:15 ~ 9:35	REC	メディカル F	CSLive
9:45 ~ 10:25		シンプルステップ	水谷
10:40 ~ 11:20		ヨガ	水谷
11:40 ~ 12:20		ZUMBA	岡本
12:40 ~ 13:00		スモールボール FUN	塚本
13:10 ~ 13:50		カラダデトックス	塚本
14:05 ~ 14:45		アロマストレッチ	石村
15:30 ~ 16:30		スクールキッズダンス	
16:30 ~ 17:30		スクールキッズダンス	
17:30 ~ 18:30		スクールキッズダンス	
18:40 ~ 19:40	有料	スクールバレエ	
19:55 ~ 20:35		シェイプパンプ	原嶋
20:45 ~ 21:25		ファイトアタック BEAT	原嶋

10月平 11月クロ 12月バタ 9:30 ~ 10:00	中級水泳	小川
10:10 ~ 10:40	スキndaイビング	田中
11:00 ~ 12:00	スクールレディース	2 コース使用
12:05 ~ 12:35	アクアビクス	伊藤
13:00 ~ 13:40	スクールベビースイム	2 コース使用
15:30 ~ 16:30	スクールキッズスイム	1-2 コース使用
16:30 ~ 17:30	スクールキッズスイム	3-5 コース使用
17:30 ~ 18:30	スクールキッズスイム	4-5 コース使用
18:30 ~ 21:00	スクール選手コース	

9:15 ~ 9:55	
骨盤エクササイズ	岡本
10:05 ~ 10:45	
コンピネーションエアロ	峯本
11:00 ~ 11:40	
ZUMBA	山崎
11:50 ~ 12:30	
ボディコアバランス	長南
12:40 ~ 13:10	
シェイプパンプ	長南
10月バタ 11月バタ	
14:00 ~ 15:00 有料	
はつらつ健康運動	堀江
15:30 ~ 16:30	
スクール キッズダンス	
16:30 ~ 17:30	
スクール キッズダンス	
17:30 ~ 18:30	
スクール キッズダンス	
18:40 ~ 19:50 有料	
スクール ピラティス	
20:10 ~ 20:40	
FIT FUN	 丹波
20:50 ~ 21:30 RE	
スムース&ヒーリング	CSLive

9:30 ~ 10:00	水泳入門	伊藤
10:15 ~ 10:45	アクアビクス	土屋
11:10 ~ 11:50	スクールベビースイム	2 コース使用
12:00 ~ 12:30	アクアウォーク & ジョグ	土屋
12:30 ~ 13:00	初級水泳	杉山
13:00 ~ 14:00	スクールレディース	2 コース使用
14:00 ~ 14:30	プライベート 1 コース	杉山
14:30 ~ 15:00	プライベート 1 コース	杉山
15:30 ~ 16:30	スクールキッズスイム	1-2 コース使用
16:30 ~ 17:30	スクールキッズスイム	3-5 コース使用
17:30 ~ 18:30	スクールキッズスイム	4-5 コース使用
18:30 ~ 21:00	スクール選手コース	

7:50 ～ 8:50	
8:50 ～ 9:50	
スクール	キッズ新体操
10:00 ～ 11:00	
スクール	キッズ体育 (幼児)
11:00 ～ 12:00	
スクール	キッズ体育 (児童)
12:00 ～ 13:00	
スクール	キッズ体育 (幼児)
13:00 ～ 14:00	
スクール	キッズ体育 (幼児)
14:00 ～ 15:00	
スクール	キッズ体育 (児童)
15:00 ～ 16:00	
スクール	キッズ体育 (児童)
16:30 ～ 17:10	
シェイプパンプ	長南
17:20 ～ 18:00	
ボディコア バランス	長南
19:00 ～ 20:00 有料	
スクール	ジャズヒップホップ

6:30 ~ 9:00	選手	
9:00 ~ 10:00	スクール 1-2 コース使用	
10:00 ~ 11:00	スクールキッズスイム 1-2 コース使用	
11:10 ~ 11:50	スクールベビースイム 2 コース使用	
12:10 ~ 12:40	アクアウォーク & トレーニング	田中
13:30 ~ 14:30	スクールキッズスイム 1-2 コース使用	
14:30 ~ 15:30	スクールキッズスイム 2-3 コース使用	
16:30 ~ 17:30	スクールキッズスイム 3-4 コース使用	
17:30 ~ 18:30	スクールキッズスイム 4-5 コース使用	
18:30 ~ 21:00	スクール選手コース	

8:00 ~ 9:00	
9:00 ~ 10:00	
スクール キッズ体育 (幼児)	
10:00 ~ 11:00	
スクール キッズ体育 (児童)	
11:20 ~ 12:00	
エアロサーキット	知念
12:10 ~ 12:50	
ヨガ	知念
13:10 ~ 13:40	
シェイプパンプ	丹波
13:50 ~ 14:30	
ピラティス	石村
1 週目	
12:50 ~ 14:20 有料	
プール開放	
2-3 コース	
2・3 週目	
13:00 ~ 14:00 有料	
ダイビング練習	兼田
1 コース	

0 CLOSE

カラダデトックス

カラダ本来のキレイと元気を取り戻す
刺激して血行や老廃物の排泄を促す

	8:00 ~ 9:00	
-	9:00 ~ 10:00	
	スクール キッズスイム 1-2 コース使	
	10:00 ~ 11:00	
-	スクール キッズスイム 1-2 コース使	
	11:00 ~ 12:00	
-	スクール キッズスイム 3-4 コース使	
12:10 ~ 12:40		
	AQUA SPLASH	丹波
13:00 ~ 13:30 		
	プライベート 1 コース	杉山
13:30 ~ 14:00 		
	プライベート 1 コース	杉山
14:00 ~ 14:30 		
	プライベート 1 コース	杉山
10 月 背 11 月 平 12 月 クロ		
15:00 ~ 15:30		
	初級水泳	杉山
15:40 ~ 16:20		
	スイムトレーニング	杉山

19:00 CLOSE

オススメ・NEW プログラム

メディカル F 肩こり予防・改善 CSLive
ストレッチや筋力トレーニングをバランスよく行うことで肩周りの血流改善や筋力強化に繋がり、肩こりの予防・改善を行うプログラムです。

メディカル F ロコモ予防・改善 CSLive
下肢中心の筋力トレーニングとバランストレーニング、ストレッチを組み合わせた運動で、ロコモの予防・改善と身体活動能力を向上することを目指すプログラムです。

シェイプパンプ
バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。脚、胸、腕、肩、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。

カラダデトックス
カラダ本来のキレイと元氣を取り戻すプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したり、カラダを自然な状態にリセットします。

アクアウォーク&トレーニング
シンプルな有酸素運動 (歩く、走る、跳ぶ) と筋力トレーニングを交互に行い、体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。音楽に合わせる必要がないので、周りの目を気にせず自分のペースで行うことができます。

フィールピラティス
フィールには [手探りする] [触って調べる] [味わう] [分かる] という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していきます。

コース設定について

参加人数により下記の通り使用コースを設定させていただきます。

アクアウォーク 12 名以下 : 1 コース
13 名以上 : 2 コース

アクアビクス・アクアダンス 7 名以下 : 1 コース
8-19 名 : 2 コース
AQUA SPLASH
・アクアウォーク&ジョグ 20 名以上 : 3 コース

土曜日走ろう会

(土曜 14:00~15:30/ 長南 / 集合: 受付前)

- ・外に出て、皆さんで楽しく走ります。初心者大歓迎! 走り方からご指導いたします。
- ・メンバー区分に関係なくご参加いただけます。
- ・雨天中止となります。

- 内容変更
- 時間変更
- 担当者変更
- 名称変更