

Lesson Schedule

※土日のプールのご利用は10:00～となります。

レッスンスケジュール／2026年10月～

月	火		水		木		金		土		日																					
	9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN																					
	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																				
9:30									8:00～12:00 キッズ体育 スクール	7:30～10:00 キッズスイミング スクール (全コースクロス)	8:45～11:45	8:45～9:45 キッズスイミングスクール (全コースクロス)																				
10:30	9:50～10:30 ZUMBA 熊谷	10:00～10:30 アクアダンス 土本	9:45～10:25 ヨガ 岩木	10:00～10:30 アクアワーク &トレーニング 土本	9:45～10:15 セントラリアン ～ポッチャ～	10:00～10:45 アクアZUMBA 栗山	10:05～10:45 ピラティス 岩木	9:50～10:20 アクアウォーク &トレーニング 土本		10:00～11:00 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	キッズ体育 スクール	9:45～10:45 キッズスイミング スクール (3コース使用可能)																				
	10:45～11:25 CSLive シェイブパンプ REC	11:00～11:40 ベビースイミング (3コース使用可能)	10:45～11:15 健康体操 土本	10:40～11:25 アクアピクス 川村 NEW	10:25～10:45 メディカルフィットネス ～ロコモ予防・改善～ REC	11:00～11:40 ZUMBA 赤津	11:00～11:40 ダンスWAVE CSLive LIVE	10:30～11:00 水泳入門 土本		11:00～11:40 ベビースイミング (3コース使用可能)		10:45～11:45 キッズスイミ ング ス クール (3コース 使用可能)	11:00～11:30 キッズ 個人塾																			
11:30	11:45～12:15 リズムライド 高岡	12:00～12:30 初級水泳④ 酒井	11:35～12:15 シンプルエアロ 岩木	12:00～12:45 スイム トレーニング 中川	11:55～12:35 シンプルエアロ 赤津	12:00～12:30 初級水泳② 土本	11:50～12:30 シンプルエアロ 愛宕	11:40～12:10 フィンスイム 陶久		12:30～13:00 選手・育成コース (2コース使用可能)		11:45～14:50 パラ水泳教室 (3コース 使用可能)																				
12:30	12:45～13:15 Down Up Core 土本	12:40～13:10 スイムプライベート 酒井(有料)	12:35～13:05 X-CORE RIDING CSLive REC		12:50～13:20 CSLive ボディメイク トレーニング REC	12:40～13:10 スイムプライベート 土本(有料)	12:45～13:15 リズムライド 伊藤	12:30～13:00 アクアダンス 土本	13:00～13:30 キッズ個人塾	13:30～13:50 CSLive メディカルフィットネス ～ロコモ予防・改善～ REC NEW																						
13:30	13:30～14:10 CSLive Pilates Shape REC	13:10～13:40 スイムプライベート 酒井(有料)			13:30～14:10 CSLive ヨガ LIVE	13:10～13:40 スイムプライベート 土本(有料)	13:30～14:10 CSLive ファイトアタック BEAT LIVE	13:30～14:30 中級 スイムセッション 三橋 (有料)	13:10～13:50 ヨガ 片山	13:30～14:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	14:05～14:45 ファイトアタック BEAT 高橋																					
14:30								14:10～14:40 リズムライド 陶久	14:30～16:30 キッズスイミング スクール (全コースクロス)	15:00～15:40 シェイブパンプ 高橋	15:10～15:40 初級水泳② 中川																					
15:30	15:30～18:30 キッズ体育 スクール	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30～18:30 キッズ体育 スクール	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30～18:30 キッズ体育 スクール	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:30～18:30 キッズ体育 スクール	15:30～16:30 キッズスイミング スクール (2コース使用可能)	15:05～15:35 シェイブパンプ POWER 陶久	15:55～16:35 ZUMBA 義田	15:55～16:35 シンプルエアロ 高橋		15:45～16:30 スイムトレーニング 中川																			
16:30		16:30～18:30 キッズスイミング スクール (全コースクロス)	16:30～18:30 キッズ体育 スクール	16:30～18:30 キッズスイミング スクール (全コースクロス)	16:30～18:30 キッズ体育 スクール	16:30～18:30 キッズスイミング スクール (全コースクロス)	16:30～18:30 キッズ体育 スクール	16:30～18:30 キッズスイミング スクール (全コースクロス)	16:50～17:30 CSLive ファイトアタックPRO REC	17:00～18:45 パラ水泳教室 (3コース使用可能)	16:50～17:30 CSLive 奇数週:ヨガ 偶数週:パワーヨガ REC																					
17:30		18:30～19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	19:10～19:40 リズムライド 伊藤	18:30～19:00 キッズ個人塾	19:05～19:45 ピラティス 岩木	18:30～19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)	19:00～19:40 ZUMBA 藤崎	18:30～19:30 選手・育成コース (2コース使用可能)			18:45 CLOSE																					
18:30	19:10～19:50 シンプルエアロ 愛宕		20:00～21:00 フィン フリーコース (2コース使用)								19:00 CLOSE																					
19:30	20:05～20:45 NEW ZUMBA 藤崎	20:00～21:00 フィン フリーコース (2コース使用)	20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE		20:00～20:40 ZUMBA 熊谷	20:00～20:45 スイム トレーニング 陶久	20:00～20:40 CSLive パワーライド LIVE	19:50～20:20 初級水泳③ 三橋	19:30 CLOSE		19:45 END																					
20:30	20:55～21:35 CSLive ヨガ REC		20:50～21:30 HIP HOP 宮崎		20:50～21:20 EXCITE-BODY 伊藤		20:55～21:35 CSLive Pilates Shape REC																									
21:30									<table><tr><th></th><th>10月</th><th>11月</th><th>12月</th></tr><tr><td>初級水泳①</td><td>背泳ぎ</td><td>クロール</td><td>バタフライ</td></tr><tr><td>初級水泳②</td><td>平泳ぎ</td><td>背泳ぎ</td><td>クロール</td></tr><tr><td>初級水泳③</td><td>バタフライ</td><td>平泳ぎ</td><td>背泳ぎ</td></tr><tr><td>初級水泳④</td><td>クロール</td><td>バタフライ</td><td>平泳ぎ</td></tr></table>					10月	11月	12月	初級水泳①	背泳ぎ	クロール	バタフライ	初級水泳②	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	初級水泳③	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	初級水泳④	クロール	バタフライ	平泳ぎ
	10月	11月	12月																													
初級水泳①	背泳ぎ	クロール	バタフライ																													
初級水泳②	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール																													
初級水泳③	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ																													
初級水泳④	クロール	バタフライ	平泳ぎ																													
22:00	21:45 CLOSED																															
23:00	22:00 END																															