

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2026年10月～12月

(※基本3ヶ月毎に更新ですが、途中変更がある場合もございます。)

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7							
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

木曜日(毎週水曜日) 赤字★祝日営業日＝フルタイム・デイトタイム・ホリデー系会員の方がご利用頂けます

※左上の数字はそのレッスンの定員です。
※スタジオレッスンは「オンライン予約」が必要になります。予め、アプリで予約してからご参加ください。
(プールレッスン、有料レッスン、スクールはオンライン対象外です。また、ジムスモについてはジムエリア入口やファンクショナルエリアで情報をご確認ください。)
※ 初心者の方でもご参加頂ける内容になっています。
※ 今回新しく登場したプログラムになります。
※ 基本は予約無しでご参加頂けますが、定員状況により整理券が必要になる場合もございます。(開始70分前にジムエリア入口で配布)

※レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナーアップの為、ご遠慮下さい。
※お互いが気持ちよくご利用いただけますよう、譲り合ってご利用下さい。

お願い

月					火					水		木					金					土					日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Aスタジオ		Bスタジオ		スイミング プール	フィットネス プール				Aスタジオ		Aスタジオ		Bスタジオ		スイミング プール	フィットネス プール				Aスタジオ		Bスタジオ		スイミング プール	フィットネス プール		Aスタジオ		Bスタジオ		スイミング プール	フィットネス プール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
																						9:00 OPEN					9:00 OPEN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9:30 OPEN					9:30 OPEN					休館日		9:30 OPEN					9:30 OPEN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
ラジオ体操 行います(5分)					かんたん運動 行います(10分)							10:45まで 保育園 課外スクール *1コース使用										9:00～10:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用										9:00～10:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9:45～9:50 みんなで体操					9:45～9:55 みんなで体操							10:00～10:15 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用										10:00～10:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用										10:00～10:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
10:10～10:50 健康太極拳 中島					10:10～10:50 シンプルステップ 新井(靖)							10:00～10:40 コンビネーション エアロ 塚本					10:00～10:40 ヒップホップ 鈴木					10:30～11:00 アクアウォーク &トレーニング 木下					10:10～10:50 ZenYoga CSLive					10:00～11:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用					10:10～10:50 健康太極拳 CSLive					10:00～11:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
10:10～10:50 健康太極拳 中島					10:10～10:50 シンプルエアロ 山田							11:00～11:40 ペービスイミング スクール (有料) *2レーン使用					11:00～11:40 ピラティス (Interactive) CSLive					11:00～11:30 アクアウォーク 稲葉					11:10～11:40 シンプルステップ 山田					11:00～12:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用					11:10～11:50 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
11:10～11:50 シンブルエアロ 山田					11:10～11:50 ヨガ グレイス							11:10～11:50 ペービスイミング スクール (有料) *2レーン使用					11:10～11:50 ペービスイミング スクール (有料) *2レーン使用					11:20～11:50 AQUA Splash 人見					11:10～11:40 シンプルステップ 山田					11:00～12:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用					11:10～11:50 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
12:10～12:50 ダンスファン 塚本					12:10～12:50 ZUMBA® 阿部							12:10～12:50 シェイプパンプ 渋谷					12:10～12:50 ボルドブラ 丸山					12:30～13:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用					12:00～12:40 オリジナル エアロ 山田					12:05～12:55 キッズ 空手スクール (有料) *2レーン使用					12:10～12:50 ZUMBA® 木村					12:00～13:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12:10～12:50 ダンスファン 塚本					12:10～12:50 ZUMBA® 阿部							12:10～12:50 シェイプパンプ 渋谷					12:10～12:50 ボルドブラ 丸山					12:30～13:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用					12:00～12:40 オリジナル エアロ 山田					12:05～12:55 キッズ 空手スクール (有料) *2レーン使用					12:10～12:50 ZUMBA® 木村					12:00～13:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
13:10～13:50 オリジナル エアロ 保積					13:10～13:50 フィットアタック PRO 長井							13:10～13:50 ヨガ 片倉					13:10～13:40 Down-Up Core 佐々木					13:10～13:50 ZUMBA® GOLD 木村					13:10～14:00 キッズ 体育スクール (有料) *3レーン使用					13:10～13:50 フィットアタック PRO 長井					13:10～13:50 フィットアタック PRO 長井					13:10～13:50 フィットアタック PRO 長井																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
14:10～14:50 ボディメイク トレーニング 長井					14:10～14:50 X-CORE DANCING CSLive							14:10～14:50 パレトン 片倉					14:10～14:50 ヨガ 佐相					14:10～14:50 フラエクササイズ CSLive					14:10～14:50 ZUMBA® 木村					14:10～14:50 ZUMBA® 木村					14:10～14:50 ZUMBA® 木村					14:10～14:50 ZUMBA® 木村																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15:10～15:50 ヨガ 小林(直)					15:10～15:50 ヨガ 小林(直)							15:10～15:50 ヨガ 小林(直)					15:10～15:50 ヨガ 小林(直)					15:10～15:50 ヨガ 小林(直)					15:10～15:50 ヨガ 小林(直)					15:10～15:50 ヨガ 小林(直)					15:10～15:50 ヨガ 小林(直)					15:10～15:50 ヨガ 小林(直)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
15:30～16:30 キッズ 体育スクール (有料)					15:30～16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用							15:30～16:30 キッズ 体育スクール (有料)					15:30～16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用					15:30～16:30 キッズ 体育スクール (有料)					15:30～16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用					15:30～16:30 キッズ 体育スクール (有料)					15:30～16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用					15:30～16:30 キッズ 体育スクール (有料)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
16:30～17:30 キッズ 体育スクール (有料)					16:30～17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用							16:30～17:30 キッズ 体育スクール (有料)					16:30～17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用					16:30～17:30 キッズ 体育スクール (有料)					16:30～17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用					16:30～17:30 キッズ 体育スクール (有料)					16:30～17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用					16:30～17:30 キッズ 体育スクール (有料)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
17:30～18:30 キッズ 体育スクール (有料)					17:30～18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用							17:30～18:30 キッズ 体育スクール (有料)					17:30～18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用					17:30～18:30 キッズ 体育スクール (有料)					17:30～18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用					17:30～18:30 キッズ 体育スクール (有料)					17:30～18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用					17:30～18:30 キッズ 体育スクール (有料)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料)					18:30～19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用							18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用					18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用					18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用					18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用					18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用					18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用					18:30～19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
19:20～20:00 コンビネーション エアロ 根岸					19:30～20:10 ZUMBA® 浅野							19:10～19:50 ZUMBA® 関口					19:10～19:50 ヨガ 阿佐美					19:00～19:30 アクアウォーク 大久保(は)					19:05～19:45 ZenYoga CSLive					19:05～19:45 ZenYoga CSLive					19:05～19:45 ZenYoga CSLive					19:05～19:45 ZenYoga CSLive																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
20:15～20:55 コンビネーション ステップ 根岸					20:30～21:10 フィットアタック BEAT 福田							20:10～20:50 コンピネーション エアロ 小川					20:15～20:45 リズムライド30 花崎					20:40～21:10 中級水泳 五十嵐					20:00～20:40 コンピネーション エアロ 山田					20:00～20:40 コンピネーション エアロ 山田					20:00～20:40 コンピネーション エアロ 山田					20:00～20:40 コンピネーション エアロ 山田																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
21:10～21:50 ZenYoga CSLive					21:20～22:00 フリースペース							21:10～21:50 シェイプパンプ 花崎					21:10～21:40 HOTヨガ CSLive					21:10～21:40 HOTヨガ CSLive					21:10～21:40 HOTヨガ CSLive					21:10～21:40 HOTヨガ CSLive					21:10～21:40 HOTヨガ CSLive					21:10～21:40 HOTヨガ CSLive																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE							22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE					22:15 END 22:30 CLOSE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																