

Lesson Schedule

2026年10～12月

【スタジオオンライン予約について】

レッスンの参加には事前予約・チェックインが必要になります。初回登録がお済でない方は当クラブホームページ又は、館内掲示に従ってご登録ください。端末をお持ちでない方は、受付スタッフまでお声掛けください。

《予約》AM 9:00 より可能 6日前～当日レッスン開始迄可能

《キャンセル》レッスン開始15分前迄

《チェックイン》レッスン開始30分～開始迄

【プールレッスンについて】

初級水泳：1週目クロール 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目バタフライ

マンスリースイム：4月クロール 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ 7月バタフライ 8月クロール 9月背泳ぎ 10月平泳ぎ 11月バタフライ 12月クロール 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月バタフライ

※プールプログラムは10名以上で2コース使用致します。

フィンスイム(フィン自由時間を含む)は8名以上で2コース使用致します。

10月	October						
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	November						
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	December						
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			

月		火		水		金		土		日	
スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
プール		プール		プール		プール		プール		プール	
10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
10:00										9:30	
10:30	10:30～11:10	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～11:10	10:30～11:00	10:30～11:10	10:30～11:10	9:30～10:30 キッズ体育 スクール(有料)	フィットネスのプール利用は 10:00からとなります。	9:30～10:30 キッズ体育 スクール(有料)	フィットネスのプール利用は 10:00からとなります。
11:00	太極拳 楊国君	11:05～11:35	11:05～11:35	ラテンファン 石田	11:05～11:35	11:25～12:05	11:00～11:30	10:00～11:00	10:00～11:00	10:30	10:30
11:30	エアロサーキット 細矢	11:35～12:00	11:35～12:00	11:25～12:05	11:25～12:05	11:25～12:05	11:40～12:10	10:45～11:25	11:00～12:00	11:00	11:00
12:00				ボディケアストレッチ 藤井			11:45～12:15	ZUMBA 富沢	11:00～12:00	11:30	11:30
12:30	12:10～12:40			12:15～12:55		12:20～13:00		11:40～12:20		12:00	12:00
13:00	12:55～13:35					ZUMBA 金子	12:50～13:30	12:30～13:10	12:30～13:00	12:30	12:30
13:30	シンプル ステップ 佐々木			13:15～13:45		13:15～13:55	初級スイム トレーニング40 田中	13:20～14:05	12:30～13:00	13:00	13:00
14:00	14:00～14:30			CS LIVE REC X-CORE TRAINING		13:40～14:10	13:30～14:00	中上級 スイムトレーニング 1200～1800m 水元	13:15～13:55	13:30	13:30
14:30	ダンスWAVE 鈴木(真)	14:15～14:45	14:15～14:55	14:10～14:50	14:15～14:55	14:10～14:50	14:00～14:30	シェイブパンプ 有竹	14:15～14:55	14:00	14:00
15:00	14:45～15:25	14:45～15:15	14:45～15:15	CS LIVE REC カラダデトックス		15:05～15:35	14:30～15:00	15:15～15:55	15:15～15:55	14:30	14:30
15:30	ポールdeストレッチ 山本	15:30～16:30	15:30～16:30			CS LIVE REC ビュティフルボディ アーム&レッグライン	スイムプライベート [有料/予約制] 橋場	15:15～16:30	15:15～16:30	15:00	15:00
16:00	15:45～16:45	15:45～16:45	15:45～16:45			16:00～17:00	15:15～スクール準備	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30	15:30
16:30	キッズ 体育 スクール (有料)	16:30～17:30	16:30～17:30	キッズ 体育 スクール (有料)	16:30～17:30	16:30～17:30	15:30～16:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:00	16:00
17:00	16:45～17:45	16:30～17:30	16:30～17:30	16:45～17:45	16:30～17:30	17:00～18:00	16:30～17:30	17:00～18:00	16:10～16:50	16:30	16:30
17:30	キッズ 体育 スクール (有料)	17:30～18:30	17:30～18:30	キッズ 体育 スクール (有料)	17:30～18:30	キッズダンス スクール (有料)	17:30～18:30	17:30～18:30	CS LIVE REC ファイアアタックBEAT	17:00	17:00
18:00	17:45～18:45	17:30～18:30	17:30～18:30	17:45～18:45	17:30～18:30	18:00～19:00	17:30～18:30	18:00～19:00	16:30～17:30	17:30	17:30
18:30	キッズ 体育 スクール (有料)	18:30～19:30	18:30～19:30	キッズ 体育 スクール (有料)	18:30～19:30	キッズダンス スクール (有料)	18:30～19:30	18:30～19:30	15:15～スクール準備	18:00	18:00
19:00		18:30～19:30	18:30～19:30		18:30～19:30	キッズダンスセッション (有料) 田中	18:30～19:30	18:30～19:30	15:30～16:30	18:30	18:30
19:30	19:15～19:45	19:30～20:30	19:30～20:30	CS LIVE Lati Lati	19:30～20:30		19:30～20:30	19:30～20:30	16:30～17:30	19:00	19:00
20:00	20:00～20:40	20:10～20:50	20:10～20:50		20:10～20:50	クラブダンス 田中	19:35～20:05	19:35～20:05	16:30～17:30		
20:30	CS LIVE シェイブパンプ	CS LIVE REC シェイブパンプ	CS LIVE REC シェイブパンプ		CS LIVE REC シェイブパンプ	20:20～21:00	20:10～20:40	20:10～20:40	17:30～18:30		
21:00						ファイトアタックPRO 有竹	20:40～21:10	20:40～21:10	18:30～19:30		
21:30									19:30～20:10		
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE				19:30～20:10		

※器具の有無にかかわらず、レッスン開始後の入場はご遠慮ください。

※レッスン終了後は清掃除菌作業のため、続けてレッスンにご参加頂く場合でも必ずご退出ください。

※スタジオへの入室はレッスン開始10分前と致します。

※レッスン参加時はタオル・水分補給用のドリンクをお持ちください。

※プールレッスンにご参加の際は必ずお化粧を落とし、髪型等は落としてシャワーを浴びてからご参加ください。

【変更箇所のお知らせ】

20:30～21:00 ← 水色の枠:レッスンスタート時間変更

レッスン名 ← 赤文字:レッスン、インストラクター変更

CS Live ← ライブ配信(Live)

映像レッスン ← 録画配信(Rec)