

2026年 10月～12月 レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

月曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
10:00～10:40(40分)	10:00～10:15 ジムライド @ジム前	
シンプルエアロ 高橋		
NEW 11:00～11:30(30分)		11:05～11:35(30分)
リズムライド 池津		アクアワーク&ジョグ 高橋
NEW 11:50～12:30(40分)		11:40～12:25(45分)
HIPHOP 草間		アクアピクス 高橋
NEW 12:50～13:30(40分)		
CSLive REC カラダテックス		
14:00～14:40(40分)		14:00～15:00(60分)
パワーヨガ 綱井		マタニティスイミング (有料クラス) ※1コースのみ使用
15:30～16:30(60分)		15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分)
あそびズム (幼児)		キッズスイミング スクール (幼児)
16:30～17:30(60分)		16:30～17:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)		キッズスイミング スクール (児童)
17:30～18:30(60分)		17:30～18:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)		キッズスイミング スクール (児童)
変更 19:00～19:40(40分)		
シェイプバンブ 木村		
予約制20名		
20:00～20:30(30分)	20:00～20:15 お腹引き締め @ジム	20:00～20:40(40分)
Down-Up Core 加藤		スィムアラカルト 木村
20:40～20:55 簡単筋トレ @スタジオ	20:40～20:55 10月:平泳ぎ 11月:バタフライ 12月:クロール	
21:00～21:30(30分)		
ストレッチ 辻		
22:15 施設利用終了		
22:30 CLOSED		
ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:30		

火曜日	
スタジオ	プール
休館日	

水曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
NEW 9:50～10:20(30分)	9:40～9:45 ラジオ体操 @スタジオ	
CSLive REC ビューティプロジェクト		
10・12月:アームス&バックライン 11月:ウエストライン		10:20～準備
10:40～11:20(40分)		10:40～11:20(40分)
ヨガ 萩原		ベビースイミング スクール
		11:40まで片付け
11:35～12:05(30分)		11:50～12:20(30分)
ボディメイク トレーニング 萩原		中級水泳 旭
12:20～13:00(40分)		
ZUMBA 西村		
		13:00～14:00(60分)
NEW 13:20～14:00(40分)	13:10～13:25 お腹引き締め @ジム	フィンフリー ご自身でフィンをご持参ください (貸出もご用意します) ※1コースのみ使用
CSLive REC スムース&ヒーリング		
14:20～15:00(40分)		
ファイトアタックBEAT 木村		
		15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分)
15:30～16:30(60分)		
キッズダンス スクール (幼児)		キッズスイミング スクール (幼児)
16:30～17:30(60分)		16:30～17:30(60分)
キッズダンス スクール (児童)		キッズスイミング スクール (児童)
		17:30～18:30(60分)
		キッズスイミング スクール (児童)
19:00～19:40(40分)		
ZUMBA 川俣		
	19:30～19:45 背中引き締め @ジム	20:00～20:40(40分)
20:00～20:40(40分)		中級スイムトレーニング 木村
STRONG NATION 川俣		
NEW 21:10～21:40(30分)	20:45～21:00 簡単ストレッチ @スタジオ	
ファンクショナル トレーニング 園枝		
22:15 施設利用終了		
22:30 CLOSED		
ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:30		

木曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
9:50～10:30(40分)	10:00～10:15 ジムライド @ジム前	
ヨガ 酒木		
		10:45～11:15(30分)
10:50～11:30(40分)		アクアピクス 旭
ピラティス りょうこ		11:20～11:50(30分)
		水泳入門 旭
NEW 11:50～12:20(30分)	11:30～11:45 簡単ストレッチ @ジム	11:55～12:25(30分)
CSLive REC エアロサーキット		アクアワーク 中山
12:40～13:10(30分)		14:00～15:00(60分)
ボディメイクトレーニング 中山		
NEW 13:20～13:40(20分)		
CSREC ロコモ予防・改善 13:45～14:05(20分)		
CSREC 高血圧改善ストレッチ		
14:20～15:00(40分)		
コンビネーション エアロLow 会田		マタニティスイミング (有料クラス) ※1コースのみ使用
		15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分)
15:30～16:30(60分)		
あそびズム (幼児)		キッズスイミング スクール (幼児)
16:30～17:30(60分)		16:30～17:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)		キッズスイミング スクール (児童)
17:30～18:30(60分)		17:30～18:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)		キッズスイミング スクール (児童)
NEW 19:00～19:40(40分)	19:00～19:15 簡単ストレッチ @ジム	19:00～19:30(30分)
CSLive REC Pilates Shape		スキンダイビング 池津
		19:30～20:30(60分)
20:00～20:40(40分)		スキンダイビング フリーコース ご自身で器材をご持参ください (貸出もご用意します) ※1コースのみ使用
リズムライド 池津		レンタル器材予約制
	予約制10名	
NEW 21:00～21:30(30分)	21:00～21:15 二の腕引き締め @ジム	マスク・スノーケル・フィン のレンタルは予約制となります。 オンライン予約システムよりサイズ をお選びください。
CSLive REC ビューティプロジェクト		
10・12月:ヒップライン 11月:アームス&バックライン		
22:15 施設利用終了		
22:30 CLOSED		
ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:30		

金曜日		
スタジオ	ジムスモ	プール
9:30 OPEN		
10:00～10:40(40分)	9:40～9:45 ラジオ体操 @スタジオ	
ZUMBA 歌川		
NEW 11:00～11:40(40分)		12:05～12:45(40分)
シェイプバンブ 木村		初級水泳 木村
	予約制20名	
NEW 12:00～12:40(40分)	12:30～12:45 簡単姿勢改善 @ジム	13:00～14:00(60分)
CSLive REC Zen Yoga		フィンフリー ご自身でフィンをご持参ください (貸出もご用意します) ※1コースのみ使用
13:00～13:40(40分)		14:00～15:00(60分)
健康太極拳 ソウ		CSLive REC Pilates Shape
NEW 14:00～14:40(40分)		15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分)
CSLive REC Pilates Shape		
15:30～16:30(60分)		15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分)
キッズダンス スクール (幼児)		キッズスイミング スクール (幼児)
16:30～17:30(60分)		16:30～17:30(60分)
キッズダンス スクール (児童)		キッズスイミング スクール (児童)
		17:30～18:30(60分)
		キッズスイミング スクール (児童)
		18:30～19:30(60分)
		キッズスイミング スクール (幼児)
19:00～19:30(30分)		
ファンクショナル トレーニング 久保木		
		19:35～19:50 腰痛予防・改善 @ジム
20:00～20:40(40分)		20:00～20:30(30分)
ZUMBA 川俣		アクアワーク&トレーニング 園枝
	20:30～20:45 脚引き締め @ジム	
21:00～21:40(40分)		
ファイトアタックBEAT 池津		
22:15 施設利用終了		
22:30 CLOSED		
ミッドナイトモーニング利用時間 22:30～翌9:00		

土曜日	
スタジオ	プール
	8:30～9:30(60分)
	キッズスイミング スクール (児童)
9:00 OPEN	
	9:30～10:30(60分)
9:30～10:30(60分)	9:30～10:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)	キッズスイミング スクール (児童)
10:30～11:30(60分)	10:30～11:30(60分)
あそびズム (幼児)	キッズスイミング スクール (幼児)
	11:40～12:20(40分)
	ベビースイミング スクール
12:00～12:40(40分)	12:40まで片付け
シェイプバンブ 池津	
	予約制20名
13:00～13:40(40分)	
リズムライド 木村	
	予約制10名
NEW 14:00～14:40(40分)	14:10～ キッズスクール準備 14:30～15:30(60分)
CSLive REC Lati Lati	
15:00～15:40(40分)	キッズスイミング スクール (幼児)
ヨガ 藤井	15:30～16:30(60分)
15:55～16:35(40分)	キッズスイミング スクール (児童)
ボディケア ストレッチ 藤井	16:30～17:30(60分)
16:50～17:20(30分)	キッズスイミング スクール (児童)
ボディメイクトレーニング 久保木	
17:40～18:20(40分)	
CSLive REC ファイトアタックPRO	
19:45 施設利用終了	
20:00 CLOSED	
ミッドナイトモーニング利用時間 20:00～翌9:00	
【スタジオレッスン】 ・スタジオレッスンに参加の際は、一部予約制レッスンがございます。 ・予約制レッスンは事前にオンライン予約システムの登録が必要となります。 ・スタジオへの入場はレッスン開始10分前からスタッフの案内により入場いただけます。 ・レッスン開始後の入場はご遠慮ください。 【プールレッスン】 ・プールレッスン開始5分前を目安にコースの移動をお願いすることがございます。 ・プールレッスンにつきましては参加人数により使用コースを変更することがございます。 【ジムスモ】 ・ジムスモはお時間になりましたら開催場所へお集まりください。 ・内容が一部変更になることがあります。 ・代行や休講、レッスン変更につきましてはクラブのHP及び掲示板をご覧ください。	

日曜日	
スタジオ	プール
	8:30～9:30(60分)
	キッズスイミング スクール (児童)
9:00 OPEN	
	9:30～10:30(60分)
9:30～10:30(60分)	9:30～10:30(60分)
キッズ体育 スクール (児童)	キッズスイミング スクール (幼児)
10:30～11:30(60分)	10:30～11:30(60分)
あそびズム (幼児)	キッズスイミング スクール (幼児)
	11:40～12:20(40分)
	ベビースイミング スクール
12:00～12:40(40分)	12:40まで片付け
ファイトアタックBEAT 木村	
	予約制20名
NEW 13:00～13:20(20分)	
簡単ストレッチ	
13:25～13:55(30分)	
EXCITE CORE 池津	
NEW 14:20～14:50(30分)	14:10～ キッズスクール準備 14:30～15:30(60分)
CSLive REC リズムCAMP	
15:10～ キッズスクール準備 15:30～16:30(60分)	キッズスイミング スクール (幼児)
15:30～16:30(60分)	
キッズチアダンス スクール (幼児・児童)	キッズスイミング スクール (児童)
16:30～17:30(60分)	16:30～17:30(60分)
	キッズスイミング スクール (児童)
17:00～17:40(40分)	
パワーライド 池津	
	予約制10名
18:00～18:40(40分)	
CSLive REC ヨガ	
18:45 施設利用終了	
19:00 CLOSED	
ミッドナイトモーニング利用時間 19:00～翌9:30	
レッスン内容の詳細はこちら	