

Lesson Schedule 2026. 7 Jul ~

スタジオ&プールレッスンスケジュール

7・8・9月
カレンダー※ 色の日は休館日となります。
※ 〇印は祝日営業日となります。
※ 印は特別営業日となります。

7月

日	月	火	水	木	金	土	日
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		

8月

日	月	火	水	木	金	土	日
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	

9月

日	月	火	水	木	金	土	日
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	

Mon 月曜日

スタジオ			プール	
第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	スイミングプール	フィットネスプール
9:00 OPEN				
9:20~10:00 ZUMBA GOLD 中田	9:50~10:30 健康体操 中村		9:30~10:00 アクアワーク Naomi	
10:20~11:00 Zen Yoga 長瀬			10:10~10:40 アクアピクス Naomi	
11:20~12:00 シンプルエアロ 森田	11:10~11:50 バレエ エクササイズ 中田	11:00~11:40 ベビー体育 有料	10:50~11:20 初級水泳 竹谷	奇数週 平泳ぎ 偶数週 バタフライ
12:20~13:00 ヨガ 森田	12:00~13:00 バレエセッション 中田		11:30~12:30 中級水泳 竹谷	
13:20~14:00 ファイトアタック BEAT 河原	13:30~14:20 太極剣セッション 寿庵		14:15~21:45 キッズスイミング スクール 選手育成コース 有料	1週目 クロール・背泳ぎ 2週目 クロール・平泳ぎ 3週目 クロール・バタフライ 4・5週目 フリーチョイス
14:20~15:00 コンビネーション エアロ 田島	14:30~15:20 太極剣セッション 寿庵	14:30~15:30 キッズ体育 スクール 幼児 有料		
15:30~16:30 キッズダンス スクール 幼児 有料		15:30~16:30 キッズ体育 スクール 年中〜小学2年生 有料		
16:30~17:30 キッズダンス スクール 児童 有料	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童 有料	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童 有料		
17:30~18:30 キッズダンス スクール 児童 有料	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童 有料	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童 有料		
19:10~19:50 ZUMBA 藤井	19:20~20:00 ヨガ 渚			
20:20~21:00 CSLiVe ファイトアタックBEAT REC			20:30~21:30 フィン 上級スイム トレーニング 寺尾	20:30~21:30 フィン フリーコース
22:00 CLOSE				

Wed 水曜日

スタジオ			プール	
第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	スイミングプール	フィットネスプール
9:00 OPEN				
9:20~9:50 Fit Fun 周勝	9:45~10:45 フラダンス セッション 岩崎		9:35~10:05 アクアワーク 廣瀬	
10:00~10:40 ヨガ 長瀬			10:15~10:45 アクアダンス 廣瀬	
11:00~11:40 コンビネーション エアロ 古閑			11:00~11:40 ベビースイミング 有料	
12:00~12:40 バレトン 古閑	12:20~13:00 CSLiVe Lati Lati		12:00~12:45 初級 スイムトレーニング 林	
13:10~13:50 コンビネーション ステップ 飯島	13:20~13:50 スムース&ヒーリング 廣瀬			
14:15~14:55 ピラティス 飯島	14:10~15:00 アシュタンガヨガ セッション 竹江	14:00~15:00 キッズ体育 スクール 幼児 有料		
15:15~15:55 ヨガ 竹江		15:00~16:00 キッズ体育 スクール 年中〜小学2年生 有料	12:45~21:45 キッズスイミング スクール 選手育成コース 有料	※一部コースに制限が あります。 ※フィットプールは自由 にご利用頂けます。
	16:00~17:00 キッズダンス スクール 児童 有料	16:00~17:00 キッズ体育 スクール 児童 有料		
	17:00~18:00 キッズダンス スクール 児童 有料	17:00~18:00 キッズ体育 スクール 児童 有料		
	18:00~19:00 ジュニア ダンス スクール			
19:30~20:10 エアロサーキット 青木				19:30~20:00 アクアワーク Naomi
20:25~21:05 シェイブパンプ 大川	20:20~21:00 ヒップホップ 小林(ひ)		20:50~21:30 目指せマスターズ 土居	20:05~20:35 アクアサーキット Naomi
22:00 CLOSE				

Thu 木曜日

スタジオ			プール	
第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	スイミングプール	フィットネスプール
9:00 OPEN				
9:20~9:30 みんなで体操 9:40~9:55 ジムスモ			9:45~10:45 中級水泳 林	1週目 クロール・背泳ぎ 2週目 クロール・平泳ぎ 3週目 クロール・バタフライ 4週目 4種目 5週目 フリーチョイス
10:10~10:50 カラダデトックス 岡川	10:15~10:45 CSLiVe ボディメイクトレーニング REC	10:10~11:00 ボッチャ		
11:10~11:50 コンビネーション エアロ 岡川	11:00~11:40 CSLiVe ピラティス LIVE		11:00~11:40 ベビースイミング 有料	
12:15~12:55 ZUMBA 中田	12:00~13:00 ボディ コンディショニング セッション 岡川		12:30~13:00 スキンダイビング 立岩	
13:15~13:55 シェイブパンプ 河原	13:10~13:50 健康太極拳 ソフ		13:10~14:10 中級 スイムトレーニング 立岩	
14:15~14:55 ファイトアタック BEAT 河原	14:10~15:10 ベリーダンス セッション 長岡	14:30~15:30 キッズ体育 スクール 幼児 有料		
		15:30~16:30 キッズ体育 スクール 年中〜小学2年生 有料	14:15~21:45 キッズスイミング スクール 選手育成コース 有料	※一部コースに制限が あります。 ※フィットプールは自由 にご利用頂けます。
16:30~17:30 キッズダンス スクール 児童 有料	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童 有料	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童 有料		
17:30~18:30 キッズダンス スクール 児童 有料	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童 有料	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童 有料		
19:00~19:40 ZUMBA KAITO	19:15~19:55 ヨガ 金子			
20:20~21:00 ファンジョナルトレーニング 中村			21:00~21:30 中級スイムトレーニング 伊藤	
22:00 CLOSE				

Fri 金曜日

スタジオ			プール	
第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	スイミングプール	フィットネスプール
9:00 OPEN				
9:20~9:50 健康体操 青木			10:00~11:00 初級 スイムトレーニング 竹谷	
10:00~10:40 ピラティス 長瀬			11:10~11:40 初級水泳 竹谷	奇数週 クロール 偶数週 背泳ぎ
11:00~11:40 シンプルエアロ Low 青木		11:00~11:40 ベビー体育 有料	11:50~12:20 アクアワーク&トレーニング 小平	
12:00~12:40 シンプルステップ 青木	11:45~12:25 ジャズダンス 小林(ひ)		12:25~12:55 アクアダンス 中田	1・5週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 背泳ぎ 4週目 バタフライ
13:40~14:20 ZUMBA KAITO	12:30~13:30 ジャズダンス セッション 小林(ひ)		13:05~13:35 上級水泳 土居	
			13:40~14:10 スイムフライベート 有料 土居	
15:30~16:30 キッズダンス スクール 幼児 有料	14:30~15:30 キッズ体育 スクール 幼児 有料	15:30~16:30 キッズ体育 スクール 年中〜小学2年生 有料	14:15~21:45 キッズスイミング スクール 選手育成コース 有料	※一部コースに制限が あります。 ※フィットプールは自由 にご利用頂けます。
16:30~17:30 キッズダンス スクール 児童 有料	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童 有料	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童 有料		
17:30~18:30 キッズダンス スクール 児童 有料	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童 有料	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童 有料		
19:10~19:50 ZUMBA 松本	18:30~19:30 キッズ体育 上級クラス			
20:10~20:50 ピラティス 長瀬	20:15~20:55 CSLiVe ファイトアタックPRO REC		20:50~21:30 初級 スイムトレーニング 伊藤	
22:00 CLOSE				

Sat 土曜日

スタジオ			プール	
第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	スイミングプール	フィットネスプール
9:00 OPEN				
10:20~11:00 シェイブパンプ 河原	10:15~11:15 Jr 新体操 スクール 幼児 有料	10:00~11:00 キッズ体育 スクール 幼児 有料	10:20~10:50 アクアワーク 周勝	
11:20~11:50 STRONG Nation™ 河原	11:15~12:15 Jr 新体操 スクール 児童 有料	11:00~12:00 キッズ体育 スクール 児童 有料	11:00~11:45 ベビースイミング 有料	
12:15~12:55 ZUMBA 小林(美)	12:15~13:15 Jr 新体操 スクール 児童 有料		12:15~12:45 アクアダンス 中田	
13:10~13:50 骨盤エクササイズ 中野	13:30~14:30 キッズ プレイキンダンス セッション 末廣	13:00~14:00 キッズ体育 スクール 児童 有料		
14:20~15:00 シンプルエアロ 二宮	14:00~15:00 キッズ体育 スクール 幼児 有料	14:00~15:00 キッズ体育 スクール 児童 有料	12:45~19:00 キッズスイミング スクール 選手育成コース 有料	※一部コースに制限が あります。 ※フィットプールは自由 にご利用頂けます。
15:15~15:55 カラダデトックス 二宮	15:00~16:00 キッズダンス スクール 幼児 有料	15:00~16:00 キッズ体育 スクール 年中〜小学2年生 有料		
	16:00~17:00 キッズダンス スクール 児童 有料	16:00~17:00 キッズ体育 スクール 児童 有料		
	17:00~18:00 キッズダンス スクール 児童 有料	17:00~18:00 キッズ体育 スクール 児童 有料		
	18:00~19:00 ジュニア ダンス スクール			
			18:30~19:30 目指せ マスターズ 小笠原	
20:00 CLOSE				

(スタジオレッスンご参加について)

第1スタジオ 定員: 46名・30名・CS Live 25名
第2スタジオ 定員: 40名・CS Live 26名

- 毎週火曜日は休館日となります。
- 祝祭日プログラムは特別プログラムとなります。また都合により、担当者及びレッスン内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。
- 各種有料クラスの詳細につきましては、1Fレセプションにてお問い合わせください。
- レッスンのご予約はご本人様のみとさせて頂き

Sun 日曜日

スタジオ			プール	
第1スタジオ	第2スタジオ	マルチバーバス	スイミングプール	フィットネスプール
9:00 OPEN				
9:40~10:20 バレトン 飯島			9:00~12:30 キッズスイミング スクール キッズ コーディネーション スイミング 有料	
10:50~11:30 オリジナルエアロ 飯島	10:30~11:10 ピラティス Naomi		11:10~12:10 キッズ体育 スクール 幼児 有料	
11:50~12:30 オリジナルステップ 飯島	11:30~12:10 ヨガ 渚		12:10~13:10 キッズ体育 スクール 児童 有料	12:30~13:00 アクアダンス 廣瀬
13:00~13:40 ZUMBA 戸部				13:10~14:10 中級 スイムトレーニング 中村
14:20~14:50 CSLiVe リズムCAMP REC				14:20~15:05 中級水泳 島海
15:05~15:45 CSLiVe ヨガ REC				1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 背泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 フリーチョイス
16:00~16:40 シェイブパンプ 周勝				
19:00 CLOSE				

(プールレッスンご参加について)

- スイムレッスンは参加人数により、最大3コースまで使用致します。
- アクアワーク・アクアピクス系は、参加者数10〜19名の場合/2コース使用、20〜29名の場合/3コース使用、参加者数30名以上の場合/4コース使用致します。
- スイミングプールは、「ベビースイミング・キッズスイミング・選手コース」実施中の時間帯は、コース制限がございます。予めご了承ください。スクールの時間帯は、フィットプールはご自由にご利用頂けます。
- プライベートレッスン・イベントなどでプールを利用して頂く場合がございます。予めご了承ください。
- 月曜 20:30〜「フィンフリーコース」…フィンの貸し出しは15分前より行います。フィンはサイズ・個数に限りがあります。マスクの貸し出しは致しません。

※告知無くレッスンを変更させて頂く場合がございます。ご了承ください。