

2026年10月～

22:15 スポーツ施設終了 / 22:30 CLOSE

LESSON SCHEDULE

金曜日

スタジオ limone	スタジオ pistacchio	スタジオ pesca	オープンスタジオ	25mプール ラグーン	20mプール ハーバー
9:40~10:10 健康体操 平賀	9:40~10:20 コンビネーション エアロ 高橋(真)	9:30~10:00 ビューティプロジェクト ※種目ランダム CSLive REC	9:15~9:20 おんたまで泳ぎ	10:25~11:10 キッズスイミング スクール (幼児) 1コース使用	10:35~11:05 アクアウォーク 藤田 途中入場可能
10:40~11:20 健美操 中迫	10:40~11:20 コンビネーション ステップ 高橋(真)	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	10:20~10:30 おんたまで泳ぎ	11:15~12:00 アクアピクス 藤田	11:15~12:00 アクアピクス 藤田
11:45~12:25 ベリーダンス 秋山	11:50~12:30 ファイトアタック BEAT 佐藤	12:40~13:20 AirCycleFITNESS リズムライド 足谷	11:30~11:40 おんたまで泳ぎ	12:05~12:35 スキndaイピング 藤田	12:05~12:35 スキndaイピング 藤田
12:45~13:25 シンプルエアロ -LOW- 石井		13:30~14:10 CSLive ファイトアタック BEAT LIVE	12:30~12:40 かんたんストレッチ	12:35~13:35 フィンフリーコース 12:35~13:05 フィンのみ使用可 13:05~13:35 フィン・シュノーケル 使用可	12:35~13:35 フィンフリーコース 12:35~13:05 フィンのみ使用可 13:05~13:35 フィン・シュノーケル 使用可
15:30~16:30 ジュニア 新体操スクール (幼児)	15:30~16:30 キッズ 運動能力開発 スクール (幼児)	15:30~16:30 キッズダンス スクール (初級)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用
16:30~17:30 ジュニア 新体操スクール (児童)	16:30~17:30 キッズ 運動能力開発 スクール (児童)	16:30~17:30 キッズダンス スクール (中級)	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用
17:30~18:30 ジュニア 新体操スクール (児童)	17:30~18:30 選手コース	17:30~18:30 キッズダンス スクール (上級)	17:30~18:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	17:30~18:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	17:30~18:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用
18:30~19:30 ジュニア 新体操スクール (児童)	19:10~19:50 AirCycleFITNESS リズムライド 小野島【定員23名】		18:30~20:30 キッズスイミング スクール (選手) 全面使用	18:30~20:30 キッズスイミング スクール (選手) 全面使用	18:30~20:30 キッズスイミング スクール (選手) 全面使用
20:05~20:45 ピラティス 王	20:05~20:45 ZUMBA® 星野	20:00~20:40 CSLive AirCycleFITNESS パワーライド 【定員23名】 LIVE	20:50~21:30 おんたまで泳ぎ	20:30~21:00 初級クロール 青柳	20:30~21:00 初級クロール 青柳
21:00~21:40 シェイブパンプ 大野 【定員45名】	21:00~21:40 HOTヨガ 王		21:00~22:00 マスターズ同好 練習会 1コース使用	21:05~21:35 中級水泳 青柳	21:05~21:35 中級水泳 青柳
22:15 スポーツ施設終了 / 22:30 CLOSE					

パーソナルトレーニングについて

「正しい姿勢」や「動きやすいカラダ」で個人に合った最適なトレーニングをお届けします！
事前にご登録、ご予約の上ご参加ください。 30分 3,850円〜/60分 7,700円〜
お申込みはこちらから→



土曜日

スタジオ limone	スタジオ pistacchio	スタジオ pesca	オープンスタジオ	25mプール ラグーン	20mプール ハーバー
9:00~10:00 キッズダンス スクール (初級)	9:20~9:40 メディカルフィットネス CSLive REC	9:20~9:40 かんたんストレッチ	9:00 OPEN	9:00~9:30 キッズスイミング スクール (選手) 4コース使用	9:00~9:30 キッズスイミング スクール (選手) 4コース使用
10:00~11:00 キッズダンス スクール (初級)	10:00~10:30 ボールde健康体操 大野	10:00~10:40 CSLive シンプルエアロ REC	10:00~10:30 かんたんストレッチ	9:40~10:20 ベビースイミング スクール (2歳以上) 2コース使用	9:40~10:20 ベビースイミング スクール (2歳以上) 2コース使用
11:00~12:00 キッズダンス スクール (中級)	10:50~11:20 バランスボール 大野【定員25名】	11:00~11:40 CSLive フィール ピラティス REC	11:00~11:40 かんたんストレッチ	10:30~11:10 ベビースイミング スクール (2歳未満) 2コース使用	10:30~11:10 ベビースイミング スクール (2歳未満) 2コース使用
12:00~13:00 キッズダンス スクール (上級)	12:00~12:40 シェイブパンプ 小野島 【定員30名】	12:00~12:30 ビューティプロジェクト ※種目ランダム CSLive REC	12:00~12:30 かんたんストレッチ	11:30~12:20 親子スイミング スクール (幼児) 2コース使用	11:30~12:20 親子スイミング スクール (幼児) 2コース使用
14:00~14:40 ZUMBA® 金子	14:00~14:40 CSLive ファイトアタック PRO REC	14:00~14:40 かんたんストレッチ	14:00~14:40 かんたんストレッチ	12:30~13:30 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	12:30~13:30 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用
15:00~15:30 シェイブパンプ POWER 渡邊【定員45名】	15:00~15:40 ステップ サーキット 小松田	15:00~15:40 かんたんストレッチ	15:00~15:40 かんたんストレッチ	13:30~14:30 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	13:30~14:30 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用
15:50~16:30 ファイトアタック BEAT 渡邊	15:55~16:35 HOTヨガ 小松田	15:55~16:35 かんたんストレッチ	15:55~16:35 かんたんストレッチ	14:30~15:30 キッズスイミング スクール (幼児) 3コース使用	14:30~15:30 キッズスイミング スクール (幼児) 3コース使用
16:30~17:30 選手コース	16:55~17:25 CSLive エアロサーキット REC	16:30~17:30 かんたんストレッチ	16:30~17:30 かんたんストレッチ	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用
18:00~19:30 レンタル スタジオ 【有料】		18:00~19:30 かんたんストレッチ	18:00~19:30 かんたんストレッチ	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用
19:45 スポーツ施設終了 / 20:00 CLOSE					
【レッスン参加の際のご注意】					
●祝日は、特別プログラムとなります。 ●インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズとなる場合がございます。 予めご了承ください。 ●プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。					
【スタジオレッスン定員制】					
リモーネ 50名 / ピスタチオ 40名 / ペスカ 15名					

オンラインスタジオ予約システムについて

スタジオ参加に関しまして、オンラインスタジオ予約システムを導入しております。
事前にご登録、ご予約の上ご参加ください。
新規登録はこちらから→



日曜日

スタジオ limone	スタジオ pistacchio	スタジオ pesca	オープンスタジオ	25mプール ラグーン	20mプール ハーバー
9:00~10:00 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	9:20~9:50 CSLive からだアクティブ REC	9:20~9:50 かんたんストレッチ	9:00~10:00 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	9:00~10:00 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	9:00~10:00 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用
10:05~10:45 ZUMBA® 富沢	10:10~10:50 CSLive ファイトアタック BEAT REC	10:10~10:50 かんたんストレッチ	10:05~10:45 かんたんストレッチ	10:00~11:00 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用	10:00~11:00 キッズスイミング スクール (幼児) 2コース使用
11:05~11:45 ヨガ 笠島	11:15~11:55 ボディケア ストレッチ たきもと	11:15~11:55 かんたんストレッチ	11:05~11:45 かんたんストレッチ	11:00~12:00 キッズスイミング スクール (児童) 4コース使用	11:00~12:00 キッズスイミング スクール (児童) 4コース使用
12:05~12:45 ステップ サーキット 笠島	12:10~12:50 ピラティス 王	12:10~12:50 かんたんストレッチ	12:05~12:45 かんたんストレッチ	12:00~13:00 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用	12:00~13:00 キッズスイミング スクール (児童) 全面使用
13:10~13:50 フリースタイル ダンス 王	13:10~13:50 スムーズ& ヒーリング 佐藤	13:10~13:50 かんたんストレッチ	13:10~13:50 かんたんストレッチ	13:00~14:00 個人塾 【有料】 1コース使用	13:00~14:00 個人塾 【有料】 1コース使用
14:05~14:45 シェイブパンプ 高田 【定員45名】	14:10~14:50 ボディメイク トレーニング 佐藤	14:10~14:50 かんたんストレッチ	14:05~14:45 かんたんストレッチ	14:20~14:50 中級水泳 中田	14:20~14:50 中級水泳 中田
15:00~15:40 シェイブパンプ 高田 【定員45名】	15:10~15:50 ボディケア ストレッチ 小田	15:10~15:50 かんたんストレッチ	15:00~15:40 かんたんストレッチ	15:00~15:50 スイム トレーニング 大野 4コース使用	15:00~15:50 スイム トレーニング 大野 4コース使用
16:00~16:40 ファイトアタック PRO 高田	16:10~16:40 CSLive リズムCAMP REC	16:10~16:40 かんたんストレッチ	16:00~16:40 かんたんストレッチ	16:00~17:10 個人塾 【有料】 1コース使用	16:00~17:10 個人塾 【有料】 1コース使用
17:00~17:40 AirCycleFITNESS パワーライド 高田【定員23名】	17:00~17:40 CSLive ピラティス REC	17:00~17:40 かんたんストレッチ	17:00~17:40 かんたんストレッチ	17:00~18:00 フィンフリーコース 17:00~17:30 フィンのみ使用可 17:30~18:00 フィン・シュノーケル 使用可	17:00~18:00 フィンフリーコース 17:00~17:30 フィンのみ使用可 17:30~18:00 フィン・シュノーケル 使用可
18:45 スポーツ施設終了 / 19:00 CLOSE					
新レッスン 紹介					
●Pilates Shape● NEW! インナーマッスルを整えるピラティスに、ファンクショナルトレーニングと筋トレを 組み合わせ、しなやかでメリハリのあるカラダをつくるプログラム。 体幹安定・姿勢改善・引き締めにも効果的です。					
●【ビューティプロジェクトシリーズ】● LEG / HIP / SENAKA / KUBIRE / MEMOTO / SHISEI ウエストライン / ヒップライン / レッグライン / アームス&バックライン など様々な種目をランダムで行います。 各パーツに集中して引き締めたい方、大歓迎です！					
●ロコモ予防・改善● リニューアル! 下肢中心の筋力トレーニングとバランストレーニング、ストレッチを組合わせた運動で ロコモの予防・改善と身体活動能力を向上することを目指すプログラムです。					