

LESSON SCHEDULE

2026年7月～

月曜日						水曜日						木曜日					
スタジオ limone	スタジオ pistacchio	スタジオ pesca	オーブンスタジオ	25mプール ラグーン	20mプール ハーバー	スタジオ limone	スタジオ pistacchio	スタジオ pesca	オーブンスタジオ	25mプール ラグーン	20mプール ハーバー	スタジオ limone	スタジオ pistacchio	スタジオ pesca	オーブンスタジオ	25mプール ラグーン	20mプール ハーバー
9:00 OPEN																	
			9:15~9:20 みんなでお体操				7月：高血圧改善ストレッチ 8月：膝痛予防・改善 9月：心臓アンチエイジング	9:20~9:40 メディカルフィットネス CSLive REC		9:15~9:20 みんなでお体操							
9:50~10:30 コンビネーション エアローLOW- 高橋(真)	9:50~10:30 フラエクササイズ 太田	9:25~10:05 ポッチャ 大森				10:00~10:40 ヨガ 伊藤	9:50~10:30 スムーズ& ヒーリング 大森			10:00~10:45 キッズスイミング スクール 〈幼児〉 1コース使用	10:00~10:30 アクアウォーク &トレーニング 足谷	9:30~10:10 ボディケア ストレッチ 増田	9:30~10:10 シンプルエアロ 石井	9:40~10:20 健康太極拳 CSLive REC		9:15~9:20 みんなでお体操	
		10:15~10:45 からだ元気 大森			10:20~10:50 アクアウォーク 宮林 途中入場可能			10:35~11:15 学びタイム 薄井			10:35~11:05 アクアダンス 足谷	10:30~11:10 ZUMBA® 増田	10:30~11:00 FIT FUN 高田			10:40~11:20 ベビースイミング スクール (3歳未満) 2コース使用	
10:50~11:30 ボディケア ストレッチ 坂入	10:50~11:30 シンプルステップ 高橋(真)	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE				11:00~11:40 シンプルエアロ -LOW- 伊藤	11:00~11:40 フリースタイル ダンス 戸田			11:10~11:40 初級バタフライ 津田			11:20~12:00 シェイプパンプ 高田	11:00~11:40 CSLive ピラティス LIVE		11:15~11:25 腰痛予防・改善	
11:50~12:30 健康体操 坂入	11:50~12:30 ファイトアタック BEAT 武田	11:55~12:35 CSLive シェイプパンプ REC			11:40~12:10 水泳入門 中田	12:00~12:40 ファイトアタック BEAT 渡邊	11:50~12:50 JAZZ DANCE セッション 戸田 【有料】			12:10~13:10 30分 2枠 スイム ブライベート 津田 【有料】 1コース使用		12:45~13:25 エアロ サーキット 渡辺	12:20~13:00 バランスボール 石井 【定員30名】	12:20~13:00 カラダ デトックス 今津		12:10~12:55 かんたん筋トレ	
12:50~13:30 ピラティス 貞廣						13:00~13:40 ZUMBA® 歌川	13:00~13:40 シェイプパンプ 足谷 【定員30名】	12:55~13:45 ファイトジム セッション 渡邊 【有料】		13:00~14:00 フィンフリーコース 13:00~13:30 フィン・シュノーケル 使用可 13:30~14:00 フィンのみ使用可	13:00~14:00		13:20~14:00 フリースタイル ダンス 今津	13:40~14:10 ボディメイク トレーニング CSLive REC		13:00~14:00 成人スイミング スクール 津田 【有料】 1コース使用	13:05~13:35 初級水泳 中田
13:50~14:30 コンビネーション ステップ 高橋(晃)	13:40~14:20 ZUMBA® GOLD 金子					14:00~14:40 ピラティス 佐藤	14:00~14:40 ヨガ 綿貫					13:45~14:25 ヨガ 貞廣			14:10~15:00 フィンスイム 平田	13:35~14:05 初級水泳 中田	7月：バタフライ 8月：背泳ぎ 9月：平泳ぎ
					14:30~15:30 キッズスイミング スクール 〈幼児〉 2コース使用			15:00~16:00 レンタル スタジオ 【有料】		14:30~15:30 キッズスイミング スクール 〈幼児〉 2コース使用			14:30~15:00 CSLive リズムCAMP LIVE		14:10~15:00 フィンスイム 平田	3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		15:30~16:30 キッズダンス スクール 〈初級〉		15:45~16:45 レンタル スタジオ 【有料】	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 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		16:30~17:30 キッズダンス スクール 〈中級〉		17:00~19:00 選手コース	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					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 キッズダンス スクール 〈上級〉			18:30~20:30 キッズスイミング スクール 〈児童〉 全面使用	18:30~20:30 キッズスイミング スクール 〈児童〉 全面使用	
					18:30~20:30 キッズスイミング スクール 〈児童〉 全面使用					18:30~20:30 キッズスイミング スクール 〈児童〉 全面使用			18:30~19:10 ピラティス 貞廣		19:10~19:40 AirCycleFITNESS リズムライド CSLive LIVE	19:15~19:25 腰痛引き始め	19:10~19:50 ZUMBA® 栗山
19:20~19:50 シンプルステップ 稲石	19:10~19:50 CSLive ピラティス REC		19:10~19:20 貸出引き始め		19:10~19:50 キッズスイミング スクール 〈選手〉 全面使用	19:15~19:55 シェイプパンプ 渡邊 【定員45名】	20:00~20:30 ZUMBA® 栗山			20:05~20:15 かんたん筋トレ		19:20~20:00 ZUMBA® 仲田	19:30~20:00 EXCITE BODY 主		20:05~20:15 かんたん筋トレ	20:30~21:00 キッズスイミング スクール 〈選手〉 全面使用	
20:10~20:50 ボディケア ストレッチ 高田	20:10~20:50 ダンスファン 稲石	20:00~20:40 CSLive シェイプパンプ LIVE			20:20~20:50 アクアアタックBEAT 佐藤	20:20~21:00 ボディメイク トレーニング 辻	20:00~20:30 CSLive X-CORE FIGHTNIG LIVE			20:15~20:25 かんたん筋トレ		20:20~21:00 ファイトアタック PRO 佐藤	20:20~21:00 スムーズ& ヒーリング 主		21:05~21:15 かんたん筋トレ	21:10~21:40 初級水泳 小山	21:15~22:15 フィンフリー コース ※フィン・シュノーケル 使用可
21:00~21:40 ファイトアタック BEAT 高田					21:00~22:00 成人スイミング スクール 大野 【有料】 1コース使用	21:00~21:30 スキndaイビング 平田 21:30~22:00 フィンフリーコース ※フィン・シュノーケル 使用可	21:10~21:50 AirCycleFITNESS リズムライド 大野 【定員23名】			21:00~21:50 マスターズ練習会 平田 3コース使用		21:20~21:50 シェイプパンプ POWER 佐藤 【定員45名】			21:10~21:40 初級水泳 小山	21:15~22:15 フィンフリー コース ※フィン・シュノーケル 使用可	
22:15 スポーツ施設終了 / 22:30 CLOSE																	

LESSON SCHEDULE

金曜日					
スタジオ ilmone	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
			9:15~9:20 みんなでお体操		
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			
			10:20~10:30 お掃除時間・お洗濯		
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		10:25~11:10 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
			11:30~11:40 お掃除時間		11:15~12:00 アクアビクス 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				12:05~12:35 スキndaイビング 藤田
12:45~13:25 シンプルエアロ -LOW- 石井		12:35~13:15 AirCycleFITNESS リズムライド 足谷	12:40~12:50 かんたんストレッチ	12:40~13:10 フィンスイム 中田	
		13:30~14:10 CSLive ファイトアタック BEAT LIVE		13:20~13:50 スイムトレーニング 中田	
				14:00~15:00 30分 2枠 スイム プライベート 津田 【有料】 1コース使用	14:00~15:00 個人塾 【有料】 1コース使用
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	
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	
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	
18:30~19:30 ジュニア 新体操スクール 〈児童〉				18:30~20:30 キッズスイミング スクール 〈選手〉 全面使用	
	19:10~19:50 AirCycleFITNESS リズムライド 小野島 【定員23名】		19:30~20:00 お掃除時間		
20:05~20:45 フィール ピラティス 王	20:00~20:40 CSLive AirCycleFITNESS パワーライド 【定員23名】 LIVE		20:50~21:00 お掃除時間		20:30~21:00 初級クローラー 小山
21:00~21:40 ZENヨガ 王	21:00~21:40 シェイプバンプ 大野 【定員30名】		21:05~21:15 かんたんストレッチ	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 小山
					7月：平泳ぎ 8月：クロール 9月：バタフライ

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 OPEN						
9：00～10：00 キッズダンス スクール 〈初級〉	7月：腰痛予防・改善 8月：肩こり予防・改善 9月：糖尿病予防・改善	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	9：00～9：30 キッズスイミング スクール 〈選手〉4コース使用	プール開放 〈スクール生対象〉 【有料】 2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	9：40～9：55 かんたん筋トレ	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	11：40～11：55 お風呂引き締め	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 シェイプパンパ 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		11：30～12：20 親子スイミング スクール 〈幼児〉 2コース使用		
	13：00～13：40 健康太極拳 前田	13：00～13：40 AirCycleFITNESS パワーライド 小野島		12：30～13：30 キッズスイミング スクール 〈幼児〉 2コース使用		
	14：00～14：40 ボディメイク トレーニング 金子	14：00～14：40 CSLive ファイトアタック PRO REC		13：30～14：30 キッズスイミング スクール 〈幼児〉 2コース使用		
15：00～15：30 シェイプパンパ POWER 渡邊【定員45名】	15：00～15：40 ステップ サーキット 小松田			14：30～15：30 キッズスイミング スクール 〈幼児〉 3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			15：30～16：30 キッズスイミング スクール 〈児童〉 全面使用		
16：50～17：30 ZUMBA® 金子	16：55～17：35 CSLive ピラティス REC	選手コース		16：30～17：30 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】		17：30～19：30 キッズスイミング スクール 〈選手〉 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 ilmone	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		9:45~10:00 お着付け練習		
10:05~10:45 ZUMBA® 富沢	10:10~10:50 CSLive ファイトアタック BEAT REC		10:45~10:55 留髪引き締め	10:00~11:00 キッズスイミングスクール<児童> 2コース使用	10:00~11:00 ハッピーファミリーアワー 【有料】 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		11:45~11:55 かんたん顔トレ	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 フィールピラティス王	12:00~13:00 レンタルスタジオ【有料】		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			13:00~14:00 個人塾【有料】 1コース使用	13:15~13:45 アクアウォーク笠島 途中入場可
	14:10~14:50 ボディメイクトレーニング 佐藤				13:50~14:20 アクアビクス笠島
15:00~15:40 シェイパンプ高田 【定員45名】	15:10~15:50 ボディケアストレッチ小田	15:00~16:00 レンタルスタジオ【有料】	7月：バタフライ 8月：背泳ぎ 9月：平泳ぎ	14:20~14:50 中級水泳中田	
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			15:00~15:50 スイムトレーニング大野 4コース使用	
	17:00~17:40 AirCycleFITNESS パワライド高田 【定員23名】	17:00~17:40 CSLive ピラティス REC	17:45~17:55 お着付け練習	16:00~17:10 個人塾【有料】 1コース使用	16:00~17:00 スキndaイピング(MIC会員のみ) 【有料】
			18:00~18:10 脚区お尻引き締め		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					