

2026年10月~12月

LESSON SCHEDULE

※■色は休館日となります。
※○印は祝日営業日となります。

10月	日	月	火	水	木	金	土	11月	日	月	火	水	木	金	土	12月	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7			6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	17	8	9	10	11	12	13	14			13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24		15	16	17	18	19	20	21		20	21	22	23	24	25	26	
25	26	27	28	29	30	31		22	23	24	25	26	27	28		27	28	29	30	31			

月曜日				火曜日				木曜日			
スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:30				9:45~9:50 みんなで体操				9:45~9:50 みんなで体操		9:45~10:45	
10:00	9:50~10:30 シンプルエアロ 石井	9:50~10:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 秋山	10:00~10:45 ベビースイミング (有料) 2コース使用	10:10~10:50 カラダデトックス 齊藤	10:10~10:50 健康太極拳 宮嶋	10:00~10:45 ベビースイミング (有料) 2コース使用	10:00~10:30 アクアウォーク& トレーニング 宮入	10:10~10:50 ヨガ 水谷(み)	10:10~10:50 健康太極拳 花美月	成人水泳【初級】 (有料) 原 1コース使用	10:20~10:50 水泳入門 伊藤
10:30							10:40~11:10 初級水泳 原				
11:00	11:00~11:30 FIT FUN 水谷(は)	10:50~11:30 健康体操 石井	11:00~11:45 アクアサーキット 佐野	11:05~11:45 エアロサーキット 澤野	11:05~11:45 シェイブパンプ 吉川	11:10~12:00 スイム トレーニング50 加藤	10月 平泳ぎ 11月 背泳ぎ 12月 クロール	11:10~11:50 シンプルステップ 水谷(は)	11:10~11:40 CSLive はじめて太極拳 REC	11:10~11:40 アクアビクス 石井	
11:30											
12:00	11:50~12:30 健康体操 石井	11:50~12:30 ステップサーキット 水谷(は)	11:55~12:55 成人水泳【初級】 (有料) 物江 1コース使用	11:50~12:20 スキンダイビング 加藤	12:05~12:45 ジャズダンス 山下	12:15~13:00 アクアビクス 南部	12:00~12:45 成人水泳【初・中級】 (有料) 中村 1コース使用	12:15~12:55 ピラティス 南部	12:05~12:45 バランスボール 折原	11:50~12:20 初級水泳 中村	
12:30	12:45~13:25 フィールヨガ 折原	12:50~13:30 ファイトアタックBEAT 田中		12:25~12:55 フィンスイミング 加藤	12:10~12:40 ボールdeリラックス 半田			13:10~13:50 コンビネーション エアロ 南部	13:05~13:45 ジャズダンス 山下	12:30~13:20 スイム トレーニング 中村	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 バタフライ
13:00				13:15~13:45 水泳入門 平田	13:10~13:50 シンプルエアロ 高橋(ま)	13:05~13:20 スクール準備 13:20~13:30				13:25~13:40 スクール準備 13:40~16:30	13:30~14:30 成人水泳 【中級】 (有料) 中村 1コース使用
13:30	13:45~14:25 コンビネーションエアロ KAORI	14:00~14:40 ピラティス 南部	14:00~14:45 中級水泳 田中		14:10~14:50 コンビネーション ステップ 高橋(ま)	13:30~14:30 成人水泳 【中級】 (有料) 中村 1コース使用	14:00~14:45 フィンフリーコース 2コース使用		14:20~15:00 コンビネーション ステップ 小林	14:05~14:35 ボールde健康体操 山下	
15:00	15:00~15:40 シンプルエアロ 南部	15:10~15:50 バランスボール 田中	15:15~15:30 スクール準備 15:30~16:30	14:50~15:20 アクアダンス 秋山	15:10~15:50 パワーアップボード 齊藤	15:10~15:50 CSLive ZenYoga REC		15:20~16:00 ステップセッション (有料) 小林	14:50~15:10 CSLive メディカルフィットネス REC	15:00~15:50 キッズ スイミング (有料) 2コース 使用	15:00~15:50 中級水泳 黄野
15:30						16:00~16:30 CSLive ビューティプロジェクト REC					
16:00	16:00~16:30 卓球(フリー)	30分前~3階ラウンジにて 整理券を配布。前半・後半 30分交代になります。	キッズスイミング (有料) 2コース使用								
16:30	16:30~17:00 卓球(フリー)	16:30~17:30 キッズダンス (有料)	16:30~17:30 キッズスイミング (有料) 3コース使用	16:30~18:30 スタジオ開放 ご自由にご利用 いただけます。 ※デッキ・倉庫内の ツールのご利用は ご遠慮ください。	16:30~18:30 キッズスイミング (有料) 3コース使用	16:30~17:30 キッズスイミング (有料) 3コース使用		16:30~18:30 スタジオ開放 ご自由にご利用 いただけます。 ※デッキ・倉庫内の ツールのご利用は ご遠慮ください。	16:30~18:30 ヒーリング タイム 照明を落とした スタジオで、 音楽と共に心身を リラックスして いただけます。	16:30~17:30 キッズスイミング (有料) 3コース使用	
17:00											
17:30	17:30~18:30 キッズダンス (有料)	17:30~18:30 キッズダンス (有料)	17:30~18:30 キッズスイミング (有料) 全コース使用								
18:00											
18:30											
19:00	19:10~19:50 シェイブパンプ 黄野	19:10~19:50 CSLive スムースヒーリング REC	選手スクール (有料) 全コース使用	19:10~19:50 ステップサーキット 齊藤	19:10~19:50 CSLive Lati Lati LIVE	選手スクール (有料) 全コース使用		19:10~19:50 シンプルエアロ 水谷(は)	19:10~19:40 NEW CSLive ビューティプロジェクト REC	選手スクール (有料) 4コース使用	
19:30											
20:00	20:05~20:35 X-CORE FIGHTING 黄野	20:05~20:45 ヨガ miyuki	20:30~20:40 スクール片付け	20:10~20:50 コンビネーションエアロ MASATO	20:10~20:50 ボディメイクトレーニング 田中	20:15~20:45 中級水泳 秋山		20:10~20:50 シェイブパンプ 田中	20:10~20:50 NEW CSLive Pilates Shape REC	20:30~20:40 スクール片付け	20:00~20:30 フィン/バドルフリーコース 2コース使用
20:30											
21:00	21:00~21:40 エアサイクルフィットネス リズムライド/パワーライド 伊藤	21:00~22:00 スタジオ開放 ご自由にご利用いただけます。 ※デッキ・倉庫内のツールの ご利用はご遠慮ください。	20:50~21:40 目指せ マスターズ 時間・内容変更	21:05~21:45 ダンスWAVE 水谷(は)	21:05~21:45 CSLive パワーヨガ REC	10月 クロール 11月 平泳ぎ 12月 背泳ぎ	21:00~21:45 アクアサーキット 田中	21:10~21:50 ファイトアタックPRO 田中	21:05~21:35 CSLive ボディメイクトレーニング REC	20:45~21:30 スイムトレーニング45 西澤	
21:30											
22:00	10・11月 リズムライド 12月 パワーライド	22:15 スポーツエリア CLOSED			22:15 スポーツエリア CLOSED			22:15 スポーツエリア CLOSED			
22:30											

金曜日			
スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:45~9:50 みんなで体操	9:40~10:00 CSLiveメディアカルフィットネス		
10:10~10:50 ZUMBA®GOLD 金子	10:20~11:00 ステップサーキット 折原	10:00~10:45 ベビースイミング (有料) 2コース使用	10:30~11:00 初級クロール 田中
11:20~12:00 バランスボール 石井	11:20~12:00 シェイブパンプ 原		11:10~11:40 AQUA SPLASH 黄野
12:20~13:00 フラエクササイズ Ari	12:20~13:00 HOTフィールヨガ 折原	11:45~12:30 中級水泳 中村	
13:20~14:00 エアロサーキット 齊藤	13:25~14:05 エアサイクルフィットネス パワーライド 黄野	12:35~13:25 目指せ マスターズ 中村	12:30~13:15 成人水泳【初中級】 (有料) 半田 1コース使用
14:20~15:00 コンビネーション ステップ 水谷(は)	14:30~14:50 CSLiveメディアカルフィットネス	13:15~13:30 スクール準備 13:30~16:30	13:30~14:00 初級水泳 物江
15:30~16:00 卓球(フリー)	15:10~15:50 HIP HOP 松井	10月 クロール 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	14:30~15:15 アクアサーキット 田中
16:00~16:30 卓球(フリー)		16:30~17:30 キッズスイミング (有料) 3コース使用	
		17:30~18:30 キッズスイミング (有料) 全コース使用	
	18:00~19:30 バレエスクール (有料)	18:30~20:30 選手スクール (有料) 全コース使用	
19:10~19:50 ZUMBA Macky	20:00~20:40 CSLiveエアサイクルフィットネス パワーライド	20:30~20:40 スクール片付け	20:15~20:45 初級水泳 吉川
20:10~20:50 ファイトアタックBEAT 伊藤	21:05~21:45 CSLiveヨガ	21:00~21:50 スイム トレーニング50 遠藤	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 バタフライ
21:10~21:50 シェイブパンプ 伊藤			
22:15 スポーツエリア CLOSED			
22:30			

土曜日			
スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:20~11:10	9:20~11:10	9:00~10:00 キッズスイミング (有料) 全コース使用	
10:20~11:00 ZUMBA 北井	キッズチアダンス (有料)	10:00~11:00 キッズ スイミング (有料) 2コース使用	10:15~10:45 中級水泳 物江
11:30~12:10 ヨガ 山田	11:45~12:15 FIT FUN 秋山	11:15~11:45 アクアビクス 佐野	
12:40~13:20 シェイブパンプ 半田	12:40~13:10 EXCITE CORE 西元	11:55~12:25 アクアウォーク&ジョグ 佐野	
13:40~14:20 コンビネーション ステップ 折原	13:40~14:20 ファイトアタックBEAT 高橋	12:35~13:05 初級水泳 佐野	
14:45~15:25 ファンクショナル コンディショニング 齊藤	14:40~15:20 オリジナルエアロ 入澤	10月 クロール 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	
15:50~16:30 ヨガ 奥	15:45~16:25 ファンクショナル コンディショニング 齊藤	14:30~15:30 キッズスイミング (有料) 2コース使用	
17:00~17:30 卓球(フリー)	16:55~17:25 CSLive X-CORE RIDING	14:30~15:30 キッズスイミング (有料) 2コース使用	
17:30~18:00 卓球(フリー)	17:40~18:10 CSLiveエアサイクルフィットネス リズムライド	16:30~17:30 キッズスイミング (有料) 3コース使用	
	18:45~19:25 CSLiveカラダデトックス	17:30~18:30 選手スクール (有料) 2コース使用	
20:15 スポーツエリア CLOSED			
22:15 スポーツエリア CLOSED			

<諸注意>

- ケガ防止、ご自身の体調管理の為に、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。(プール利用の場合は、コンディショニングチェックシートをご記入ください。)
- 安全管理上、カン・ビン類・キャップのない飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。

<スタジオをご利用の皆様へ>

- スタジオレッスンは予約制となります。オンライン予約システムから6日前の7:00よりご予約いただけます。
- レッスン開始10分前よりスタジオ前の端末にQRコードをかざしてチェックイン後、スタジオへご入場いただけます。
- ケガ防止のため、レッスン開始時間を過ぎての途中参加はご遠慮ください。

日曜日			
スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:30~10:30 キッズダンス (有料)	9:30~10:30 キッズダンス (有料)	9:30~10:30 キッズスイミング (有料) 5コース使用	
	10:30~11:30 キッズダンス (有料)	10:30~11:30 キッズスイミング (有料) 3コース使用	
11:15~11:55 ZUMBA 奇数週:金、偶数週:宮澤		11:30~12:30 キッズスイミング (有料) 2コース使用	11:40~12:10 アクアビクス 佐野
12:15~12:55 ヨガ 寺内	12:10~12:50 ファイトアタックPRO 黄野	12:30~12:45 スクール片付け	12:20~12:50 スキndaイビング 佐野 レンタル10名
13:10~13:50 シェイブパンプ 黄野	13:10~13:50 動きやすいからだづくり セッション(有料) 石井	13:00~13:30 中級水泳 加藤	13:00~13:30 フィン/バドルフリーコース 2コース使用
14:10~14:50 シンブルエアロ 高橋(み)	NEW 14:10~14:50 ピラティス 石井	13:40~14:30 スイム トレーニング50 加藤	バドルの貸し出しはありません。
15:10~15:50 ボディケアストレッチ 高橋(み)	15:05~15:45 ダンスWAVE 染谷	15:00~17:00 ファミリー プール 開放 (有料)	
16:15~16:55 コンビネーション ステップ 齊藤	16:25~16:55 CSLive X-CORE	17:00~18:00 プール 貸切利用 (有料) 最大3コース利用	
17:20~18:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 伊藤	17:15~17:55 CSLive ヨガ		
18:45 スポーツエリア CLOSED			
動きタイム ウォーキング、筋力トレーニングなどを無理なく行います。			
【火曜日】11:05 齋藤IR 体力アップ・体調改善・リフレッシュ! シニアにおすすめ!			
場所:4階マルチパーパス 当日10:00~3階ラウンジにて整理券を配布します。			
<プールをご利用の皆様へ>			
●ケガ防止のため、レッスン開始時間を過ぎての途中入場はご遠慮ください。			
●アクセサリー類(金属類を使用したもの)に関しては、他の泳者を傷つける可能性がありますので着用はできません。ただし、布製のものは、(泳ぎや歩行を問わず)着用可能です。ウェアラブル端末につきましては、ウォッチ型でベルトがゴム製(シリコン製)の場合、画面のみをカバーで覆う事で、そしてベルトが金属など硬い素材の場合、全体をカバーで覆う事で使用いただけます。ラバー(ゴム製)のものでバンド状のものは、着用できません。			
●シャワーで化粧・整髪料は落としてください。尚、スイムキャップは必ず着用してください。(水中歩行ご参加の場合は除く)			
●水中音楽プレーヤーのご使用については、コードが長いものは使用できません。ただし、頭部に付けて(頭部で収まるもの)使用するタイプは泳いでの使用はできます。水中歩行も着用できます。(水没などによる故障につきましては責任を負いません。ご自身の管理のもとご利用ください。)			
●キッズスイミングスクールの際には、スクール準備の為に15分前から表示指定コースを使用させて頂きます。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。			
●泳法レッスンは、8名1コース。スイムトレーニング・目指せマスターズ等は、4~8名を目安に使用させていただきます。また、アクアレックスは12名1コースを目安に使用させていただきます。使用コースは状況によって変更となる場合がございます。			

レッスンスケジュールのダウンロードはこちら▼



受付でお申込みください。