

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2026年10月・11月・12月

| 10・11・12月カレンダー   |  |  |  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|--|--|--|
| ※■色の日は休館日となります。  |  |  |  |  |  |  |
| ※★の日は祝日営業日となります。 |  |  |  |  |  |  |
| 9:00～19:00       |  |  |  |  |  |  |
| ※○の日は特別営業日となります。 |  |  |  |  |  |  |
| 9:30～20:00       |  |  |  |  |  |  |

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

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

| 12月 | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 |
|-----|----|----|----|----|----|----|---|
|     |    |    | 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 |   |
| 27  | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |   |

| スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。                         |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| 事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。  |     |
| レッスンの1週間前(当日含む)の午前9時から予約を開始します。                   |     |
| スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。 |     |
| スタジオ1                                             | 60名 |
| スタジオ2                                             | 45名 |
| マルチパーパス                                           | 29名 |

| MON 月 DAY                                            |                                                            |                                                      |                                                            |                                         | TUES 火 DAY                                        |                                                          |                                                            |                                                            |                                                            | WEDNES 水 DAY                                               |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | THURS 木 DAY                                                |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | SATUR 土 DAY                                                |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | SUN 日 DAY                                                  |                                                            |                                                            |                                                            |                                                     |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| スタジオ1                                                | スタジオ2                                                      | マルチパーパス                                              | 大プール                                                       | 小プール                                    | スタジオ1                                             | スタジオ2                                                    | マルチパーパス                                                    | 大プール                                                       | 小プール                                                       | スタジオ1                                                      | スタジオ2                                                      | マルチパーパス                                                    | 大プール                                                       | 小プール                                                       | スタジオ1                                                      | スタジオ2                                                      | マルチパーパス                                                    | 大プール                                                       | 小プール                                                       | スタジオ1                                                      | スタジオ2                                                      | マルチパーパス                                                    | 大プール                                                       | 小プール                                                       | スタジオ1                                                      | スタジオ2                                                      | マルチパーパス                                                    | 大プール                                                       | 小プール                                                |
| 9:30 OPEN                                            |                                                            |                                                      |                                                            |                                         | 9:30 OPEN                                         |                                                          |                                                            |                                                            |                                                            | 9:30 OPEN                                                  |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | 9:30 OPEN                                                  |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | 9:00 OPEN                                                  |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | 9:00 OPEN                                                  |                                                            |                                                            |                                                            |                                                     |
| 10:00～(40分)<br>シンプル<br>エアロLow<br>ミュキ                 | 10:00～(40分)<br>フィールヨガ<br>宮脇                                | 9:30～11:35<br>ルーム開放<br>プライベート<br>ヨガ&ストレッチ<br>(有料) 長島 |                                                            | 9:50～(30分)<br>初級クロール<br>伊藤              | 10:00～(40分)<br>ヨガ<br>寺内                           | 10:00～(30分)<br>CSLive<br>リズムCAMP<br>REC                  | 9:30～10:35<br>ルーム開放                                        |                                                            | 10:00～(30分)<br>アクアウォーク&<br>トレーニング 武澤                       | 10:00～(40分)<br>ヨガ<br>伊藤                                    | 10:00～(40分)<br>ダンスWAVE<br>大熊                               | 9:30～10:45<br>ルーム開放                                        |                                                            | 10:30～(30分)<br>背泳ぎ<br>江沢                                   | 10:00～(40分)<br>カラダ<br>デトックス<br>横山(洋)                       | 10:00～(40分)<br>CSLive<br>シェイブパンP<br>【定員25名】<br>REC         | 9:30～9:55<br>ルーム開放                                         | 10:10～(45分)<br>バランスポール<br>コーディネーション<br>(有料) 清水             | 10:25～(30分)<br>水泳入門<br>張                                   | 9:50～(30分)<br>アクアウォーク&<br>トレーニング 宮脇                        | 9:50～(30分)<br>エアロサーキット<br>増澤                               | ボディメイク<br>トレーニング<br>遠山                                     | 9:15～(60分)<br>プライベート<br>ヨガ&ストレッチ<br>(有料) 長島                | 9:00～10:15<br>ルーム開放                                        | 9:40～(30分)<br>CSLive<br>ビューティプロジェクト<br>REC                 | 9:00～10:55<br>ルーム開放                                        | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)                       |                                                            |                                                     |
| 11:00～(40分)<br>ヨガ<br>ミュキ                             | 11:00～(40分)<br>CSLive<br>ダンス<br>WAVE<br>LIVE               | 11:50～(60分)<br>ベビースイミング<br>スクール<br>(有料)              |                                                            | 11:30～(40分)<br>ベビースイミング<br>スクール<br>(有料) | 10:55～(40分)<br>ランファン<br>寺内                        | 10:50～(40分)<br>健康太極拳<br>麻生                               | 10:50～(50分)<br>美BODY<br>コンディ<br>ショニング<br>(有料) 遠山           |                                                            | 11:10～(60分)<br>成人スイミング<br>スクール<br>中級クラス<br>(有料) 篠原         | 11:00～(40分)<br>健康体操<br>伊藤                                  | 10:55～(40分)<br>コンピネーション<br>エアロ low<br>山岸                   | 11:00～(50分)<br>アロマ<br>リラクゼー<br>ション<br>(有料) 遠山              |                                                            | 11:30～(40分)<br>ベビースイミング<br>スクール<br>(有料)                    | 11:00～(40分)<br>ZUMBA<br>佐藤直子                               | 11:00～(40分)<br>CSLive<br>ビラティス<br>LIVE                     |                                                            | 11:00～(60分)<br>成人スイミング<br>スクール<br>初級クラス<br>(有料) 篠原         |                                                            |                                                            | 11:30～(40分)<br>ヨガ<br>藤井                                    | 11:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 11:40～(40分)<br>フィットアタック<br>BEAT<br>橋                       | 11:50～(40分)<br>ベビースイミング<br>スクール<br>(有料)                    | 11:40～(30分)<br>初級水泳<br>須田                                  | 11:10～(15分)<br>HIT(有料) 篠原                                  | 11:30～(60分)<br>CSLive<br>ヨガ<br>REC                         | 11:30～(60分)<br>コンピネーション<br>ステップ<br>上原【定員45名】               | 11:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料) |
| 12:00～(40分)<br>シェイブパンP<br>横山<br>【定員45名】              | 12:00～(30分)<br>ベリーダンス入門<br>秋山                              | 11:50～(60分)<br>からだ<br>のうヨガ<br>(有料) ミュキ               |                                                            |                                         | 11:50～(40分)<br>ヨガ<br>山田                           | 11:45～(40分)<br>フラ<br>エクササイズ<br>麻生                        | 12:10～(40分)<br>セット<br>リアン<br>ボッチャ                          | 12:40～(30分)<br>フィンスイム<br>篠原                                | 12:20～(30分)<br>スイム<br>ダイビング<br>大江                          | 12:00～(40分)<br>ZUMBA<br>山岸                                 | 11:55～(40分)<br>コアス<br>トレッチ<br>船田                           | 12:05～12:45<br>ルーム開放                                       |                                                            | 12:30～(30分)<br>アクアサーキット<br>江沢                              | 12:00～(30分)<br>シンプルエアロ LOW<br>増澤                           | 12:00～(40分)<br>フィットアタック<br>PRO<br>坂口                       |                                                            | 12:10～(60分)<br>スイム<br>トレーニング<br>最大4コース使用<br>篠原             |                                                            |                                                            | 12:30～(40分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 12:30～(60分)<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>長島                    | 12:35～(40分)<br>エアロサーキット<br>須田                              | 12:40～(30分)<br>アクアダンス<br>横山(カ)                             | 12:20～(40分)<br>シェイブパンP<br>橋<br>【定員45名】                     | 12:30～(40分)<br>ヒップホップ<br>ファン<br>上原                         | 13:25～(30分)<br>スイム<br>トレーニング<br>橋                          | 12:40～(30分)<br>アクアダンス<br>横山(カ)                             |                                                     |
| 12:55～(30分)<br>フィットアタックBEAT30<br>横山                  | 12:55～(30分)<br>AIR CYCLE FITNESS<br>リズムミッド<br>須田【定員25名】    | 13:10～(50分)<br>ヘルスケア<br>エクササイズ<br>(有料) 伊藤            | 12:55～(30分)<br>アクアダンス<br>宮脇                                |                                         | 13:40～(40分)<br>オリジナル<br>エアロ<br>清水                 | 14:25～(40分)<br>バランスポール<br>コンピネーション<br>ステップ 稲石<br>【定員45名】 | 14:20～(40分)<br>パレエ<br>エクササイズ<br>(有料) 米倉                    | 15:10～(45分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) 篠原             | 15:00～(75分)<br>アウェーク<br>ニングア5<br>(有料) 寺内                   | 13:00～(40分)<br>ヨガ<br>奥                                     | 12:55～(30分)<br>STEP Jam<br>船田【定員28名】                       | 13:00～(40分)<br>骨盤調整<br>(有料) 吉川                             |                                                            | 13:10～(40分)<br>スキュー<br>ダイビング<br>大江                         | 13:40～(40分)<br>エアロ<br>サーキット<br>増澤                          | 13:30～(40分)<br>CSLive<br>ヨガ<br>LIVE                        |                                                            | 13:20～(30分)<br>アクアピクス<br>狩野                                |                                                            |                                                            | 13:30～(40分)<br>オリジナル<br>エアロ<br>萩原                          | 13:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 13:30～(40分)<br>ビラティス<br>菊地                                 | 13:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 14:20～(40分)<br>シンブル<br>エアロ<br>清水                           | 14:30～(30分)<br>EXCIT-Body<br>鹿野                            | 14:00～(90分)<br>ハッピー<br>ファミリー<br>アワー<br>最大<br>3コース<br>使用    |                                                            |                                                     |
| 14:30～(45分)<br>ZUMBA®<br>SENTAO<br>Mahya<br>(有料)     | 14:30～(40分)<br>カラダ<br>デトックス<br>船田                          |                                                      | 14:10～(60分)<br>スイム<br>トレーニング<br>最大4コース使用<br>張              |                                         | 14:35～(40分)<br>コンピネーション<br>ステップ 稲石<br>【定員45名】     | 14:25～(40分)<br>パレエ<br>エクササイズ<br>(有料) 米倉                  | 15:10～(45分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料) 篠原             | 15:00～(75分)<br>アウェーク<br>ニングア5<br>(有料) 寺内                   | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 14:00～(40分)<br>オリジナル<br>エアロ<br>吉川                          | 13:45～(30分)<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>遠山                    | 13:55～15:00<br>ルーム開放                                       |                                                            | 14:00～(60分)<br>成人スイミング<br>スクール<br>中級クラス<br>(有料) 大江         | 14:40～(30分)<br>ボディメイク/トレーニング<br>宮脇【定員35名】                  | 14:30～(30分)<br>CSLive<br>リズムCAMP<br>LIVE                   |                                                            | 14:30～(45分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>(有料)                |                                                            |                                                            | 14:30～(40分)<br>ヨガ<br>長島                                    | 14:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 14:30～(40分)<br>ベリーダンス<br>菊地                                | 14:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 15:15～(40分)<br>ジャズ<br>ヒップホップ<br>武田                         | 15:20～(30分)<br>CSLive REC<br>シェイブパンP(ワー)<br>【定員25名】        | 16:00～(75分)<br>アウェーク<br>ニングア5<br>(有料) 寺内                   | 15:00～(90分)<br>ハッピー<br>ファミリー<br>アワー<br>最大<br>3コース<br>使用    |                                                     |
| 15:30～(60分)<br>キッズ<br>運動能力開発<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料) | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               |                                                      | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        |                                         | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料) | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)             | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          | 15:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)               | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)        | 15:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>(有料)          |                                                            |                                                     |
| 16:30～(60分)<br>キッズ<br>運動能力開発<br>スクール<br>【児童】<br>(有料) | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               |                                                      | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児～児童】<br>(有料)     |                                         | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料) | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)             | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児～児童】<br>(有料)     | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児～児童】<br>(有料)     | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児～児童】<br>(有料)     | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児～児童】<br>(有料)     | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児～児童】<br>(有料)     | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          | 16:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)               | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【幼児～児童】<br>(有料)     | 16:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【児童】<br>(有料)          |                                                            |                                                     |
| 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)         | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               |                                                      | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)        |                                         | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料) | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)             | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)        | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)        | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)        | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)        | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)        | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          | 17:30～(60分)<br>キッズ体育<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)               | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)        | 17:30～(60分)<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>【上級】<br>(有料)          |                                                            |                                                     |
| 19:00～(40分)<br>STRONG<br>Nation TM<br>豊代             | 19:00～(40分)<br>パワーヨガ<br>酒木                                 |                                                      | 19:00～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) |                                         | 19:00～(40分)<br>ヨガ<br>山田                           | 19:10～(40分)<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>パワーライド<br>【定員25名】 | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 19:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) |                                                     |
| 20:00～(40分)<br>ZUMBA<br>豊代                           | 20:00～(40分)<br>AIR CYCLE FITNESS<br>パワーライド<br>橋<br>【定員25名】 |                                                      | 20:00～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) |                                         | 20:00～(40分)<br>シェイブパンP<br>金嶋<br>【定員45名】           | 20:10～(40分)<br>コンピネーション<br>エアロ<br>瀬下                     | 20:05～(30分)<br>初級スイム<br>トレーニング<br>石井                       | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 20:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) |                                                     |
| 21:00～(30分)<br>EXCIT-Body<br>須田                      | 21:00～(40分)<br>CSLive<br>Pilates Shape<br>REC              |                                                      | 21:00～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) |                                         | 21:00～(40分)<br>フィットアタック<br>PRO<br>金嶋              | 21:10～(20分)<br>メカニカルフィットネス<br>リズムミッド<br>須田【定員25名】        | 21:05～(30分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) | 21:10～(40分)<br>競技水泳<br>選手コース<br>(最大3コース)<br>(2コース)<br>(有料) |                                                            |                                                     |
| 23:00 CLOSE                                          |                                                            |                                                      |                                                            |                                         | 23:00 CLOSE                                       |                                                          |                                                            |                                                            |                                                            | 23:00 CLOSE                                                |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | 23:00 CLOSE                                                |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | 23:00 CLOSE                                                |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                     |
| スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。                             |                                                            |                                                      |                                                            |                                         | スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。                          |                                                          |                                                            |                                                            |                                                            | スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。                                   |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。                                   |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            | スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。                                   |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                            |                                                     |