Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2026年 10月～

アクアウォーク&トレーニング

シンプルな有酸素運動(歩く・走る・跳ぶ)と筋力トレーニングを交互に行い体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。
音楽に合わせる必要がないので自分のペースで行うことができます。

シェイプパンプ

バーベルを使って音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行います。
3か月間同じ音楽と動きを行います。
全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、ボディラインも整います。

リズ゛ムライド゛

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できるインドアバイクプログラムです。気持ちよく汗をかくことができ短時間で効率的なエネルギー消費が期待できます。

MON 月 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：20～11：00 シンプルエアロ 長野	10：30～11：00 ポールスdeリラックス 本間	11:40～11:50 ジムスモ かんたんストレッチ	10：15～10：20 みんなで体操
11：20～12：00 ZUMBA 熊田	11：20～12：20 卓球 卓球場としてご自由にご利用ください		11：10～11：40 アクアウォーク&ジョグ 山本
12：20～13：00 ヨガ 熊田			11：50～12：20 初級水泳 山本（10月 平泳ぎ / 11月 クロール / 12月 バタフライ）
13：20～14：00 CSLive シェイプパンプ REC			13：00～13：40 ベビースイミングスクール 有料
14：20～14：50 CSLive リズムライド REC			13：50～14：35 アクアウォーク&トレーニング 本多
15：30～16：30 幼児体育スクール 有料			14：45～15：15 フィンフリー
16：30～17：30 児童体育スクール 有料			15：30～16：30 幼児スイミングスクール 有料
17：30～18：30 体育スクール総合コース 有料			16：30～17：30 児童スイミングスクール 有料
19：30～20：10 ZUMBA 大山			17：30～18：30 児童スイミングスクール 有料
20：25～21：05 CSLive パワーライド REC			

21：45 END / 22：00 CLOSE

TUES 火 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：15～10：55 CSLive ヨガ REC	10：25～10：45 モビリティストレッチ20 本間	11:00～12:00 ミニバレー スカッシュコートB	10：15～10：20 みんなで体操
11：10～11：50 ZUMBA 宮本	11：00～11：50 成人フラダンススクール 有料 ※隔週で実施 詳細は受付まで	20:30～21:30 ミニバレー スカッシュコートB	11:15～11:45 中級水泳 足立（10月 背泳ぎ / 11月 バタフライ / 12月 クロール）
12：10～12：40 CSLive X-CORE FIGHTING REC			13：35～14：20 アクアピクス45 佐々木
12：55～13：35 ヨガ 片山			14：30～15：30 目指せマスターズ 有料
13：45～14：25 ZUMBA 新井			15：30～16：30 幼児スイミングスクール 有料
14：35～15：15 カラダデトックス 新井			16：30～17：30 児童スイミングスクール 有料
15：30～16：30 幼児体育スクール 有料			17：30～18：30 児童スイミングスクール 有料
16：30～17：30 児童体育スクール 有料			
17：30～18：30 体育スクール総合コース 有料			
時間変更 19：10～19：50 ファイトアタックBEAT 深作			
時間変更 20：10～20：50 シェイプパンプ 深作			
レッスン追加 21：10～21：40 CSLive X-CORE TRAINING REC			

21：45 END / 22：00 CLOSE

水

休館日

THURS 木 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：30～11：10 コンビネーションエアロ 熊谷	10：30～11：00 からだ元気 玉城	11:40～11:50 ジムスモ かんたんストレッチ	10：15～10：20 みんなで体操
11：25～12：05 シンプルステップ 恒松 時間変更	14：30～15：30 卓球 卓球場としてご自由にご利用ください	11:00～12:00 ミニバレー スカッシュコートB	11：15～12：15 初中級水泳スクール 有料
12：25～13：05 ヨガ 清水 レッスン変更			12：30～13：00 初級クロール 中原
13：25～14：05 ステップサーキット 清水 時間変更			13：25～14：10 アクアピクス45 原
14：25～15：05 コンビネーションステップ 清水			15：30～16：30 幼児スイミングスクール 有料
15：30～16：30 幼児体育スクール 有料			16：30～17：30 児童スイミングスクール 有料
16：30～17：30 児童体育スクール 有料			17：30～18：30 児童スイミングスクール 有料
17：30～18：30 体育スクール総合コース 有料			20：30～21：40 マスターズ水泳
19：10～19：40 CSLive リズムライド LIVE			
20：00～20：40 ヨガ YUMI			
20：55～21：25 CSLive X-CORE FIGHTING REC			

21：45 END / 22：00 CLOSE

FRI 金 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：20～11：00 ファイトアタックBEAT 深作	太極舞レッスン内容 中国の伝統武術や太極拳などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて誰にでも無理なくできるダンスエクササイズです。		10：15～10：20 みんなで体操
11：15～11：55 太極舞 深作	14：30～15：30 卓球 卓球場としてご自由にご利用ください		12：15～12：45 アクアピクス 中原
12：10～12：50 ZUMBA 熊谷	18：50～19：50 卓球 卓球場としてご自由にご利用ください		13：00～13：40 ベビースイミングスクール 有料
13：10～13：50 CSLive パワーライド REC			15：30～16：30 幼児スイミングスクール 有料
14：10～14：50 HIP HOP 児玉			16：30～17：30 児童スイミングスクール 有料
15：10～15：50 ヨガ 庄司			17：30～18：30 児童スイミングスクール 有料
16：30～17：30 ジュニア空手初級スクール 有料			
17：30～18：30 ジュニア空手中・上級スクール 有料			
時間変更 19：10～19：50 ヨガ 庄司			
時間変更 20：10～20：50 オリジナルエアロ 新井			
レッスン追加 21：10～21：40 CSLive シェイプパンプPOWER REC			

21：45 END / 22：00 CLOSE

SATUR 土 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：15～11：15 幼児体育スクール 有料	14：30～15：30 卓球 卓球場としてご自由にご利用ください	11:00～12:00 ミニバレー スカッシュコートB	10：30～11：30 幼児スイミングスクール 有料
11：15～12：15 児童体育スクール 有料			11：40～12：10 アクアダンス 深作
12：35～13：15 ファイトアタックBEAT 深作			12：20～12：50 フィンフリー
13：30～14：10 シェイプパンプ 深作			14：30～15：30 幼児スイミングスクール 有料
14：25～14：55 CSLive リズムライド REC			15：30～16：30 児童スイミングスクール 有料
15：10～15：50 CSLive ピラティス REC			16：30～17：30 児童スイミングスクール 有料
16：05～16：45 コンビネーションエアロ 中島			
17：00～17：40 ZUMBA 藤沼			

19：45 END / 20：00 CLOSE

SUN 日 DAY

10：00 OPEN

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10：15～11：15 幼児体育スクール 有料	12：10～13：10 成人バレエスクール 小林 有料		10：30～11：30 児童スイミングスクール 有料
11：35～12：15 シンプルエアロ 吉田(清)			11：30～12：30 幼児スイミングスクール 有料
レッスン変更 12：30～13：00 ピラティス 吉田(清)			14：30～15：30 幼児スイミングスクール 有料
13：25～14：05 ジャズダンス 小林			
14：20～15：00 CSLive ファイトアタックPRO REC			
レッスン変更 15：20～16：00 CSLive パワーライド REC			
時間変更 16：20～16：50 CSLive SHAPE PUMP POWER REC			

18：45 END / 19：00 CLOSE

プログラムにご参加される場合のお願い

※怪我・事故防止の為、全てのレッスンにおいてレッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
※カン・ビン類・キャップがない飲み物容器を持ち込むことはご遠慮ください。
※都合により、担当及び内容が変更,・中止になる場合がございます。
※第２スタジオの空き時間はレッスンの30分前までご利用頂けます。
※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にてご予約して頂き、チェックインをしてからスタジオにお入りください。
準備ができ次第、入場となります。
※キッズスクール(スイミング)前後の15分間は準備時間とさせて頂きます。
※キッズスクール(体育)前後の30分間は準備時間とさせて頂きます。
※平日17:30～18:30/土曜16:30～17:30の時間帯は歩行者コースの設定はありません。予めご了承ください。
※プール利用の際は、スイムキャップの着用をお願いします。水中歩行(レッスン以外、ダイビング講習会、講習会は除く）
※有料レッスンに参加される際は、事前にフロントにてお申込み下さい。