

Lesson Schedule / 2026年10~12月

・ジムスモールグループエクササイズ代行の場合、代行揭示いたしませんので予めご了承ください。

月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール				
9：00 OPEN					9：00 OPEN				9：00 OPEN				9：00 OPEN				9：00 OPEN				9：00 OPEN							
9:30	9:30～10:10 パレトン 武石【定員:55名】	9:30～10:00 シンプルエアロ 五東【定員:27名】	9:30～10:00 アクアワーク&ジョグ 中里			9:30～10:10 ヨガ 仙北【定員:45名】	9:30～10:00 Fit Fun 大井【定員:27名】	9:30～10:15 アクアピクス 田中	9:30～10:10 HOTヨガ 石川【定員:45名】	9:30～10:10 CSLIVE はじめて太極拳 REC【定員:27名】		9:30～10:00 初級水泳 重政	9:30～10:10 シェイブパンプ 大池【定員:35名】	9:30～10:10 スムース&ヒーリング 石川【定員:18名】		9:20～9:50 初級水泳(クロール) 重政	9:30～10:10 HOTヨガ 武石【定員:45名】	9:00～10:00 キッズダンス スクール 有料	9:30～9:40 かんたん姿勢改善 本間	9:00～10:00 キッズスイミング スクール ※最大4コース利用 有料	9:30～10:10 HOTヨガ 本木【定員:45名】			9:30～10:30 ダイビング器材 優先コース				
10:00		CSLIVE 10:20～11:00 ファイタアタック BEAT REC【定員:27名】	10:15～10:25 足裏ほくし 蛸名				CSLIVE 10:30～11:00 カラダアクティブ REC【定員:27名】	10:15～10:25 二の腕&胸引き締め 大井		CSLIVE 10:20～10:40 ロコモ予防・改善 REC【定員:27名】					10:15～10:25 かんたんストレッチ 大井	10:00～10:40 ベビースイミング スクール ※2コース利用 有料			10:00～11:00 ベビー キッズスイミング スクール ※最大2コース利用 有料	10:20～11:00 フリースタイル ダンス 五東【定員:55名】	10:30～11:00 Fit Fun 小島【定員:27名】	10:30～10:40 足裏ほくし 本間	10:00～11:00 キッズスイミング スクール ※最大2コース利用 有料	10:25～11:05 ファイタアタック PRO 田口【定員:55名】	10:30～11:00 AIR CYCLE Fitness ～リズムライド～ 中里【定員:15名】	10:30～11:30 フリーコース スイム器具 優先コース		
10:30	10:30～11:10 コンピネーション エアロ 石澤【定員:55名】		10:30～11:30 成人水泳 スクール ※最大2コース利用							10:30～11:10 コンピネーション エアロ 吉谷【定員:55名】	10:50～11:20 プチバレエ 橋本【有料】		10:30～11:30 成人水泳 スクール ※最大2コース利用															
11:00		11:15～11:45 からだ元気 工藤【定員:27名】	11:10～11:20 背中引き締め 中里		有料			11:10～11:20 脚&お尻引き締め 本間				11:10～11:20 かんたん筋トレ 本間	有料															
11:30	11:30～12:10 ZUMBA® 五東【定員:55名】				11:50～12:40 スイム トレーニング 工藤					11:30～12:10 シェイブパンプ 田中【定員:35名】	11:25～12:40 成人バレエ スクール 有料		11:30～12:10 スキングダイビング 武田				11:45～12:15 アクアアタック 田口				11:20～11:50 スムース&ヒーリング 本間【定員:40名】	11:30～11:40 膝痛予防・改善 峯田			11:20～12:00 ZUMBA® 山田【定員:55名】	11:30～11:40 脚&お尻引き締め 中里	フリーコース	
12:00		12:20～12:50 EXCITE-CORE 蛸名【定員:27名】	12:10～12:20 かんたん筋膜ほくし 大井																									
12:30	12:30～13:10 シンプルエアロ 山本【定員:55名】				13:00～13:45 水中健美操 木村					12:30～13:10 ファイタアタック PRO 大池【定員:55名】		12:30～13:30 成人水泳 スクール ※最大2コース利用					12:30～13:00 ファンクショナル コンディショニング 笠原【定員:50名】	12:40～13:20 フリースタイル ダンス 五東【定員:27名】		12:10～12:40 ピラティス 本間【定員:50名】	12:10～12:50 パレトン 熊谷【定員:27名】			12:10～12:40 ダイビング器材 優先コース フリーコース	12:15～12:55 シェイブパンプ 田口【定員:35名】		12:10～12:40 初級水泳 小林	
13:00																												
13:30	13:20～14:00 フィールピラティス 武田【定員:50名】	13:20～14:00 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ 中里【定員:15名】								13:20～13:50 からだの読みほくし 橋本【有料】	13:20～13:50 お腹引き締め 中里	13:30～14:00 スイム器具優先コース フリーコース					13:10～13:40 ファンクショナル トレーニング 笠原【定員:50名】	13:30～14:00 ボルde健康体操 深尾【定員:18名】	13:30～14:30 成人水泳 スクール ※最大2コース利用	13:30～14:30 エツCORIO ダンスエアロ 吉谷【有料】	13:00～13:30 ファンクショナル コンディショニング 熊谷【定員:27名】	13:45～14:15 楽レッスン 体塾 工藤(薫)【有料】			13:30～14:10 シンプル ステップ 川崎【定員:35名】	13:30～14:10 シンプルエアロ REC【定員:27名】	13:30～14:30 スイム トレーニング 小林	
14:00	14:10～14:50 健美操 土門【定員:50名】		14:10～15:00 ダイビング器材 優先コース フリーコース					14:20～14:50 プチバレエ 橋本【有料】					14:30～15:00 ダイビング器材優先コース フリーコース															
14:30																												
15:00																												
15:30		15:20～16:20 キッズダンス スクール 有料	15:20～16:20 キッズスイミング スクール ※最大1コース利用 有料										15:20～16:20 キッズスイミング スクール ※最大1コース利用 有料															
16:00																												
16:30	16:30～17:30 キッズ空手 スクール 有料	16:30～17:30 キッズダンス スクール 有料	16:30～17:30 キッズスイミング スクール ※最大5コース利用 有料			16:30～17:30 キッズ チアダンス イベント 有料				16:30～17:30 キッズスイミング スクール ※最大5コース利用 有料	16:30～17:30 キッズダンス スクール 有料						16:30～17:30 キッズパワー ダンススクール レベル1 有料	16:30～17:30 キッズバレエ スクール 有料		16:30～17:10 ZUMBA® 岩岬【定員:55名】	16:30～17:10 パワーライド REC【定員:15名】							
17:00																												
17:30	17:30～18:30 キッズ空手 スクール 有料		17:30～18:30 キッズスイミング スクール ※最大5コース利用 有料																									
18:00																												
18:30		18:30～19:30 ガールズダンス 【有料】	18:30～20:00 選手スイミング スクール ※最大3コース利用 有料																									
19:00	19:00～19:40 シェイブパンプ 田口【定員:35名】		19:30～19:40 はじめてピラティス 武田			19:00～19:40 HOTヨガ 達田【定員:45名】	19:20～20:00 AIR CYCLE Fitness ～パワーライド～ 大池【定員:15名】		19:30～20:30 スイム器具 優先コース フリーコース	19:00～19:40 ZUMBA® 西野【定員:55名】	CSLIVE 19:20～19:50 X-CORE TRAINING REC【定員:27名】	19:30～19:40 かんたん姿勢改善 大池	19:30～19:40 選手・育成 スイミング スクール ※最大4コース利用 有料	19:20～19:50 シェイブパンプPOWER 大池【定員:35名】	19:00～20:15 成人バレエ スクール 有料													
19:30																												
20:00	20:10～20:50 ヨガ 本木【定員:45名】	20:00～20:30 EXCITE-BODY 武田【定員:27名】					CSLIVE 20:20～21:00 シンプルエアロ 小野寺【定員:35名】	20:10～20:50 シンプルエアロ REC【定員:27名】		20:00～20:40 ファイタアタック PRO 大池【定員:55名】	CSLIVE 20:10～20:50 パワーライド REC【定員:15名】		20:10～20:50 スイム トレーニング 工藤	20:10～20:50 ZUMBA® 大蔵【定員:55名】	20:30～21:00 THE BODY MAKE 美尻BODY編 峯田【有料】													
20:30																												
21:00																												
21:30																												
22:00	22：30 CLOSE				22：30 CLOSE				22：30 CLOSE				22：30 CLOSE				22：30 CLOSE				22：30 CLOSE							

休館日

10月

11月

12月

水泳カリキュラム				営業時間について			
	10月	11月	12月	平日	9：00～22：30		
				土曜	9：00～20：30		
初級水泳	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	日祝	9：00～19：00		
中級水泳	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	※ロッカーエリア以外のスポーツ施設のご利用時間は閉館時間の15分前までとさせていただきます。			