

LESSON SCHEDULE

スタジオ&プールレッスンスケジュール 2026/11 November ~

オンラインスタジオ
予約ルール

予約本数
同時予約本数 8本まで

予約開始
スケジュール

予約キャンセル
と締め切り

Mon 月曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
HOTSスタジオ(ジャンティ)	HOTSスタジオ(ジャンティ)	HOTSスタジオ(ジャンティ)	HOTSスタジオ(ジャンティ)	HOTSスタジオ(ジャンティ)	HOTSスタジオ(ジャンティ)
スタジオ(ターナ)	スタジオ(ターナ)	スタジオ(ターナ)	スタジオ(ターナ)	スタジオ(ターナ)	スタジオ(ターナ)
プール	プール	プール	プール	プール	プール
ジムスモ・キネシスエリア	ジムスモ・キネシスエリア	ジムスモ・キネシスエリア	ジムスモ・キネシスエリア	ジムスモ・キネシスエリア	ジムスモ・キネシスエリア
スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要となります。(有料レッスン・ジムスモレッスン・キネシスレッスンを除く) ※整理券マークの記載のレッスンは、レッスン開始30分前より3階予約カウンターにて整理券を配布いたします。					
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:15~9:45 ボディコンディショニング 谷口 有料	9:15~9:45 CSLive ビューティボディライン アームズ&バックライン (定員28名) REC	9:15~9:35 CSLive メディカルフィットネス ロコモ予防・改善 (定員28名) REC	9:15~9:35 CSLive メディカルフィットネス ロコモ予防・改善 (定員28名) REC	9:00~9:10 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	9:00~9:10 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料
9:30~10:10 健康気功法 ソウ	9:30~10:00 初級水泳 四家	9:30~10:00 アクアウォーク&ジョグ 坂本	9:30~10:00 アクアウォーク&ジョグ 坂本	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	9:00~10:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:00~10:40 シンブルエアロ 谷口	10:00~10:40 シンブルエアロ 鈴木	10:00~10:30 スキンダイビング 四家	10:00~10:30 スキンダイビング 四家	9:00~10:00 9:00 OPEN	9:00~10:00 9:00 OPEN
10:30~11:10 健康太極拳 ソウ	10:40~11:25 アクアピクス 坂本	10:40~11:20 ファンクショナル コンディショニング 〜骨盤〜 丸山	10:40~11:20 ファンクショナル コンディショニング 〜骨盤〜 丸山	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:00~11:40 シェイプパンプ40 有松	11:00~11:40 アクアピクス 坂本	11:00~11:40 アクアピクス 坂本	11:00~11:40 アクアピクス 坂本	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
11:30~12:10 ヨガ 鈴木	11:30~12:10 ヨガ 鈴木	11:30~12:10 ヨガ 鈴木	11:30~12:10 ヨガ 鈴木	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:00~12:40 CSLive ファイアアタック PRO (定員28名) REC	12:00~12:40 CSLive ファイアアタック PRO (定員28名) REC	12:00~12:40 CSLive ファイアアタック PRO (定員28名) REC	12:00~12:40 CSLive ファイアアタック PRO (定員28名) REC	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:00~13:40 フラダンス スクール	13:00~13:40 フラダンス スクール	13:00~13:40 フラダンス スクール	13:00~13:40 フラダンス スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:00~14:40 コンピネーション ステップ 高橋(真)	14:00~14:40 コンピネーション ステップ 高橋(真)	14:00~14:40 コンピネーション ステップ 高橋(真)	14:00~14:40 コンピネーション ステップ 高橋(真)	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:00~15:40 コンピネーション エアロ 高橋(真)	15:00~15:40 コンピネーション エアロ 高橋(真)	15:00~15:40 コンピネーション エアロ 高橋(真)	15:00~15:40 コンピネーション エアロ 高橋(真)	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:00~16:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	16:00~16:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	16:00~16:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	16:00~16:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:00~17:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	17:00~17:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:00~18:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	18:00~18:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	18:00~18:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	18:00~18:30 キッズ 体育 スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:00~19:30 成人 クラシック バレエ スクール	19:00~19:30 成人 クラシック バレエ スクール	19:00~19:30 成人 クラシック バレエ スクール	19:00~19:30 成人 クラシック バレエ スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:00~20:30 ZUMBA 岡田	20:00~20:30 ZUMBA 岡田	20:00~20:30 ZUMBA 岡田	20:00~20:30 ZUMBA 岡田	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00~21:30 成人 クラシック バレエ スクール	21:00~21:30 成人 クラシック バレエ スクール	21:00~21:30 成人 クラシック バレエ スクール	21:00~21:30 成人 クラシック バレエ スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:00~22:30 成人 クラシック バレエ スクール	22:00~22:30 成人 クラシック バレエ スクール	22:00~22:30 成人 クラシック バレエ スクール	22:00~22:30 成人 クラシック バレエ スクール	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール (幼児) 有料
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30
22:30 END	22:30 END	22:30 END	22:30 END	22:30 END	22:30 END

プールエリア プールレッスン について

- レッスン開始後のご参加は事故防止の為できかねます。
- プールをご利用される際は、整髪料・お化粧を落とし、金属類は外してください。
- プール内では、コース利用設定に従ってご利用ください。
- レッスン開始5分前よりコースを変更させていただきます。
- プライベートレッスン、ダイビング講習実施の場合、1コース使用させていただく場合がございます。

- スイムレッスン(泳法レッスン)〔9名まで…1コース使用／10名以上…2コース使用〕
※マスターズレッスンでは、参加人数に関わらず2コース以上使用させていただきます。
- 水中運動レッスン(アクアピクス、アクアウォーク&トレーニング)
〔参加人数に関わらず2コース使用／20名以上…最大3コース使用〕

スタジオレッスン について

- レッスン開始後のご入室は事故防止の為できかねます。
また次のレッスンに出る為、整理券を取る為の途中退室
はご遠慮ください。
- 予約されたスペース以外でのご参加はご遠慮ください。
※担当インストラクターよりご案内する間隔移動の場合を除く。

- レッスン開始10分前を目安にスタジオの準備が整い
次第、ご入場のご案内をさせていただきます。
- 定員記載のないレッスンは全て40名定員です。
- 外履きでのご利用はご遠慮ください。

※レッスン内容や担当者は急遽変更・クローズとなる場合がございます。予めご了承ください。