

LESSON SCHEDULE 2025.01~

	月曜日					火曜日					水曜日				
	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	スイミングプール	ウェルネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	スイミングプール	ウェルネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	スイミングプール	ウェルネスプール
9:30	9:30 OPEN														
10:00	10:00~10:40 コンビネーション エアロ 塩野	10:00~10:30 シェイブパンプ 樋口		10:00~10:30 アクアダンス 菅野	10:00~10:30 健康太極拳 鈴木(順)	10:00~10:30 STEP Jam 砂川	9:45~10:45 はつらつ健康運動 スクール 伊藤	10:15~11:15 成人スクール 中級クラス【有料】 ※1コース使用 梅澤	10:00~10:30 アクアダンス 福島	10:00~10:30 ダンスWAVE 松浦	10:00~10:40 ボディコアバランス 砂川	10:00~12:30 介護予防 教室	10:00~10:30 水泳入門 浅井	10:00~10:30 アクアダンス 中嶋	
11:00	11:00~11:40 バレトン 塩野	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE 【LIVE】	11:00~11:30 からだ元気 伊藤	11:10~11:50 ベビー スイミングスクール 【有料】	11:00~11:40 シンプルエアロ 大塚	11:00~11:40 ピラティス 砂川	10:55~11:55 太極拳 セッション 鈴木(順)	11:00~11:30 初級バタフライ 福島	11:00~11:40 フラエクササイズ マーフィー	11:10~11:40 SHAPE PUMP 澤村	10:40~11:10 フィンスイム 浅井				
12:00	12:00~12:40 ファンクショナル コンディショニング 北井	12:00~12:30 Fit Jam 井上		12:10~12:40 スイムトレーニング 30 菅野	12:00~12:40 ヨガ 大塚	12:00~12:40 リズムライド 樋口	12:00~13:00 フィン専用 コース ※1~2コース使用	12:00~12:40 ZUMBA 木藤	12:10~12:40 EXCITE ZONE 梅澤						
13:00	13:00~13:40 ZUMBA 北井	12:50~13:10 CSLive メディカルフィットネスシリーズ(週替り)			13:00~13:40 健康体操 佐藤(和)	13:10~13:40 CSLive 【REC】 エアロサーキット		13:30~14:00 アクアウォーク&ジョグ 中川	13:00~13:40 スムーズ&ヒーリング 梅澤	13:00~13:40 リズムライド 澤村			12:50~13:40 スイム トレーニング50 平田		
14:00		13:30~14:10 ヨガ 塚田		14:00~15:00 フィン専用 コース ※1~2コース使用	14:00~14:40 ファイトアタックBEAT 中嶋 スムーズ&ヒーリング	14:00~14:40 CSLive 【REC】	14:00~15:00 ジャズファンク セッション 木藤		14:00~14:40 シンプルステップ 織田	14:00~14:40 ジャズダンス 成井			14:00~15:00 フィン専用 コース ※1~2コース使用		
15:00	14:30~15:10 オリジナルエアロ 門野	14:30~15:10 CSLive ピラティス 【REC】			15:00~15:40 シェイブパンプ 梅澤		15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児【有料】 ※1~2コース使用		15:00~15:40 CSLive 【REC】 カラダデトックス	15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児【有料】 ※1~2コース使用			15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児【有料】 ※1~2コース使用		
16:00			15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児【有料】	15:30~16:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※1~2コース使用			16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童【有料】 ※3コース使用						16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童【有料】 ※3コース使用		
17:00	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール 【有料】		16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童【有料】	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※3コース使用			17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童【有料】 ※全コース使用						17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童【有料】 ※全コース使用		
18:00	17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 【有料】			17:30~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用		17:30~18:30 選手コース 陸上トレーニング 【有料】	17:30~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用						17:30~18:30 選手コース 陸上トレーニング 【有料】	17:30~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】 ※全コース使用	
19:00	19:00~19:40 オリジナルエアロ 松本(実)	19:00~19:30 リズムライド 福島		18:30~20:30 スイミング スクール 育成 【有料】 ※3コース使用	19:00~20:00 成人スクール 初級クラス【有料】 ※1コース使用 浅井	19:00~19:40 ZUMBA 川俣	19:00~19:40 CSLive 【REC】 ファイトアタックPRO	18:30~20:30 スイミング スクール 選手・育成 【有料】 ※全コース使用	19:00~19:40 フィールピラティス 砂川	19:10~19:40 CSLive 【REC】 リズムライド	19:00~19:40 フリースタイル ダンスセッション 中嶋(2月~) 【有料】		18:30~20:30 スイミング スクール 選手 【有料】 ※3コース使用		
20:00	20:00~20:40 ヨガ 高久	20:00~20:40 CSLive シェイブパンプ 【LIVE】			20:00~20:40 STRONGNATION 川俣 【有料】	20:00~20:40 シェイブパンプ 中川		20:50~21:20 中級水泳(月替り) 平田	19:55~20:35 ファイトアタックBEAT 福島	20:00~20:40 HIPHOP 中嶋			20:20~20:50 AQUA Jam 梅澤(亮)		
21:00	21:00~21:30 モビリティストレッチ 高久	21:00~21:30 CSLive 【REC】 X-COREシリーズ(月替り)			21:00~21:40 パワーライド 森川	21:00~21:30 CSLive 【REC】 HOTヨガ			20:50~21:30 ヨガ 山口	21:00~21:30 CSLive 【REC】 SHAPE PUMP POWER					
22:00	22:00 CLOSE														

木曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	スイミングプール	ウェルネスプール
10:00~10:40 ファンクショナル トレーニング 久保木	10:00~10:40 CSLive ファイアアタックBEAT 【REC】	10:00~11:00 ピラティス セッション 砂川		10:00~10:30 AQUA Jam 菅野
11:00~11:30 STEP Jam 井上	11:00~11:40 CSLive ピラティス 【LIVE】		10:40~11:10 初級平泳ぎ 菅野 11:20~11:50 中級水泳(月替り) 菅野	
11:50~12:30 骨盤エクササイズ 野口	12:05~12:45 エアロサーキット 松浦		12:00~13:00 フィン専用 コース	
12:50~13:30 HIPHOP 木内	13:00~13:30 CSLive 【REC】	12:50~13:30 調整ヨガ セッション 野口	※1~2コース使用 13:00~13:40 目指せ!マスタース 梅澤	
13:45~14:15 ワークアウトヨガ 中嶋	13:45~14:15 CSLive 【REC】			
14:30~15:10 バレトン 佐藤(み)	14:30~15:00 CSLive 【LIVE】			
15:30~16:30 キッズ ダンス スクール 【有料】		15:30~16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30~16:30 キッズスイミング 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 キッズ体育 スクール 幼児・児童 準備クラス 【有料】	16:30~17:30 キッズスイミングスクール 幼児・児童 準備クラス 【有料】	
17:30~18:30 キッズ ダンス スクール 【有料】	17:30~18:30 選手コース 陸上トレーニング 【有料】	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	17:30~18:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
19:00~19:40 ピラティス 野口(彩)	19:10~19:40 SHAPE PUMP POWER 梅澤	18:30~19:30 キッズ体育 スクール 上級 【有料】	18:30~20:30 スイミング スクール 選手・育成 【有料】	
20:00~20:40 ファイアアタックPRO 澤村	20:00~20:40 CSLive 【REC】			
21:00~21:30 ファンクショナル コンディショニング 澤村	21:00~21:30 CSLive 【REC】		20:50~21:30 インストラクター と泳ごう40 諏訪	

土曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	スイミングプール	ウェルネスプール
			8:30~10:30	
メディカルフィットネスシリーズ				
	10:00~10:20 CSLive		スイミング スクール 選手・育成 ※3コース使用	
10:30~11:10 ヨガ 島村	10:30~11:10 CSLive シンプルエアロ 【REC】	10:30~11:30 キッズダンス スクール 幼児 【有料】		
11:30~12:10 ストレッチ 松浦	11:30~12:10 フラエクササイズ 島村	11:30~12:30 キッズダンス スクール 児童 【有料】	11:10~11:50 ベビースイミング 【有料】 ※2コース使用	
12:30~13:10 ファイアアタックBEAT 梅澤(亮)	12:30~13:10 CSLive からだデトックス 【REC】	12:30~13:30 キッズダンス スクール 児童 【有料】	12:30~13:30 フィン専用 コース ※1~2コース使用	
13:30~14:10 ZUMBA 川俣	13:30~14:10 パワーライド 澤村		13:45~14:15 インストラクターと泳ごう 宇野澤	
14:30~15:10 HIP HOP 木内	14:40~15:10 SHAPE PUMP POWER 澤村	14:30~15:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	14:30~15:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
15:40~16:20 コンビネーション エアロLOW 松本(実)		15:30~16:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	15:30~16:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
16:30~17:30 選手コース 陸上トレーニング 【有料】	16:00~17:00 ジュニア HIPHOP スクール 【有料】	16:30~17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
17:50~18:30 ファイアアタックBEAT 澤村	17:10~18:10 HIPHOP セッション 【有料】	17:30~18:30 キッズ体育 スクール 上級 【有料】	17:30~19:30 スイミング スクール 選手・育成 【有料】	
18:50~19:30 シェイブパンプ 福島	18:50~19:30 CSLive ピラティス 【REC】			

日曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	スイミングプール	ウェルネスプール
9 : 00 OPEN				
			8:30~9:30 キッズスイミング 児童スクール	
			9:30~10:30 キッズ体育 スクール 【有料】	
			9:30~10:30 キッズスイミング スクール 【有料】	9:30 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00
			10:00~11:10 歪み改善 ボディメイク セッション 【有料】	
			10:30~11:10 ファンクショナル コンディショニング 砂押	
			10:30~11:30 キッズ体育 スクール 児童クラス 【有料】	
			10:30~11:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
			11:30~12:10 パワーヨガ 野口(彩)	
			11:30~12:30 キッズ体育 スクール 児童クラス 【有料】	
			11:30~12:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
			12:20~12:50 ボディメイクトレーニング 松本(恵)	
			12:30~13:00 初級水泳(月替り) 浅井	
			13:20~14:00 CSLive ファイアアタックBEAT 【REC】	
			13:30~14:10 コンビネーション エアロ 森田	
			14:00~14:30 スタート&ターン 菅野	
			14:30~15:10 CSLive Lati Lati 【REC】	
			14:40~15:10 スイムアラカルト 菅野	
			14:50~15:30 シェイブパンプ 鈴木(緑)	
			15:30~16:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
			15:40~16:20 CSLive パワーライド 【REC】	
			16:00~16:30 モビリティストレッチ 中川	
			16:30~17:30 キッズスイミング スクール 【有料】	
			16:50~17:20 X-CORE TRAINING 中川	
19 : 00 CLOSE				
※すべてのレッスン「オンライン予約」が必要となります。(有料を除く)				
※祝日は特別プログラムをなします。				
※都合により、担当インストラクターの「時間」「内容」が 変更になる場合がございます。				
※各プログラムは、予告なしに代行インストラクターになる 場合がございます。予めご了承下さい。				
CSLive 週替り スケジュール				
メディカルフィットネス ビューティープrojek				
実施月によって、5週目の実施が無い場合がございます。予めご了承下さい。				
1週目	膝痛予防・改善			LEG
2週目	フレイル予防・改善			SHISEI ~猫背~
3週目	骨盤バランス改善・尿もれ予防			SHISEI ~スマホ首~
4週目	高血圧改善ストレッチ			SENAKA
5週目	肩こり予防・改善			KUBIRE

~泳法レッスン 月替り スケジュール~				
	1月	2月	3月	
中級	(火)20:50 背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	
中級	(木)11:20 バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	
初級	(日)12:30 平泳ぎ	クロール	バタフライ	

「Happy Family Award」
会員の皆様がお家でプールを
ご利用いただけるサービスです。
詳細はお問い合わせください。