LESSON SCHEDULE 2025.01～

9：30 OPEN

月曜日

第1スタジオ
- 10:00～10:40 コンビネーションエアロ 塩野
- 11:00～11:40 バレトン 塩野
- 12:00～12:40 ファンクショナルコンデイショニング 北井
- 13:00～13:40 ZUMBA 北井
- 14:30～15:10 オリジナルエアロ 門野
- 16:30～17:30 キッズダンススクール【有料】
- 17:30～18:30 キッズダンススクール【有料】
- 19:00～19:40 オリジナルエアロ 松本(実)
- 20:00～20:40 ヨガ 高久
- 21:00～21:30 モビリティストレッチ 高久

第2スタジオ
- 10:00～10:30 シェイプパンプ 樋口
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE【LIVE】
- 12:00～12:30 Fit Jam 井上
- 12:50～13:10 CSLive メディカルフィットネスシリーズ（週替り）
- 13:30～14:10 ヨガ 塚田
- 14:30～15:10 CSLive ピラティス【REC】
- 19:00～19:30 リズムライド 福島
- 20:00～20:40 CSLive シェイプパンプ【LIVE】
- 21:00～21:30 CSLive【REC】 X-CORE シリーズ（月替り）

1月：X-CORE FIGHTING
2月：X-CORE TRAINING
3月：X-CORE DANCING

カルチャールーム
- 11:00～11:30 からだ元気 伊藤
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール 幼児【有料】
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童【有料】

スイミングプール
- 11:10～11:50 ベビースイミングスクール【有料】
- 12:10～12:40 ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30 菅野
- 14:00～15:00 フィン専用コース ※1～2コース使用
- 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 キッズスイミングスクール【有料】※3コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール【有料】※全コース使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール育成【有料】※3コース使用

ウェルネスプール
- 10:00～10:30 アクアダンス 菅野
- 10:40～11:10 初級クロール 菅野
- 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

火曜日

第1スタジオ
- 10:00~10:40 健康太極拳 鈴木（順）
- 11:00~11:40 シンプルエアロ 大塚
- 12:00~12:40 ヨガ 大塚
- 13:00~13:40 健康体操 佐藤（和）
- 14:00~14:40 ファイトアタックBEAT 中嶋 スムース＆ヒーリング
- 15:00~15:40 シェイプパンプ 梅澤
- 19:00~19:40 ZUMBA 川俣
- 20:00~20:40 STRONGNATION 川俣 有料
- 21:00~21:40 パワーライド 森川

第2スタジオ
- 10:00~10:30 STEP Jam 砂川
- 11:00~11:40 ピラティス 砂川
- 12:00~12:40 リズムライド 樋口
- 13:10~13:40 CSLive【REC】 エアロサーキット
- 14:00~14:40 CSLive【REC】
- 17:30~18:30 選手コース 陸上トレーニング【有料】
- 19:00~19:40 CSLive【REC】 ファイトアタックPRO
- 20:00~20:40 シェイプパンプ 中川
- 21:00~21:30 CSLive【REC】 HOTヨガ

カルチャールーム
- 9:45~10:45 はつらつ健康運動スクール 伊藤 有料
- 10:55~11:55 太極拳セッション 鈴木（順） 有料
- 14:00~15:00 ジャズファンクセッション 木藤 有料
- 15:30~16:30 キッズ体育スクール 幼児【有料】
- 16:30~17:30 キッズ体育スクール 児童【有料】
- 17:30~18:30 キッズ体育スクール 児童【有料】

スイミングプール
- 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
- 12:00～13:00 フィン専用コース ※1～2コース使用
- 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 キッズスイミングスクール 幼児・児童 準育成クラス【有料】※4コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール【有料】※全コース使用
- 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
- 20:50～21:20 中級水泳(月替り) 平田

ウェルネスプール
- 10:00～10:30 アクアダンス 福島
- 11:00～11:30 初級バタフライ 福島

水曜日

第1スタジオ
- 10:00～10:30 ダンスWAVE 松浦
- 11:00~11:40 フラエクササイズ マーフィー
- 12:00-12:40 ZUMBA 木藤
- 13:00～13:40 スムース＆ヒーリング 梅澤
- 14:00~14:40 シンプルステップ 織田
- 19:00～19:40 フィールピラティス 砂川
- 19:55～20:35 ファイトアタックBEAT 福島
- 20:50～21:30 ヨガ 山口

第2スタジオ
- 10:00～10:40 ボディコアバランス 砂川
- 11:10～11:40 SHAPE PUMP 澤村
- 12:10～12:40 EXCITE ZONE 梅澤
- 13:00～13:40 リズムライド 澤村
- 14:00~14:40 ジャズダンス 成井
- 15:00～15:40 CSLive【REC】 カラダデトックス
- 17:30～18:30 選手コース 陸上トレーニング【有料】
- 19:10～19:40 CSLive【REC】 リズムライド
- 20:00～20:40 HIPHOP 中嶋
- 21:00～21:30 CSLive【REC】 SHAPE PUMP POWER

カルチャールーム
- 10:00～12:30 介護予防教室 有料
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール 幼児【有料】
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童【有料】
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール 児童【有料】
- 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

スイミングプール
- 10:40～11:10 フィンスイム 浅井
- 12:50～13:40 スイムトレーニング50 平田
- 14:00～15:00 フィン専用コース ※1～2コース使用
- 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 キッズスイミングスクール【有料】※3コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール【有料】※全コース使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール 選手【有料】※3コース使用

ウェルネスプール
- 10:00～10:30 水泳入門 浅井
- 12:00～12:30 アクアダンス 中嶋
- 20:20～20:50 AQUA Jam 梅澤(亮)

22：00 CLOSE

セントラルウェルネスクラブ24 桶川北本店

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 ファイトアタックBEAT 【REC】	10:00～11:00 ピラティスセッション 砂川 有料		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	
11:50～12:30 骨盤エクササイズ 野口	12:05～12:45 エアロサーキット 松浦		11:20～11:50 中級水泳(月替り) 菅野	
12:50～13:30 HIPHOP 木内	13:00～13:30 CSLive 【REC】 ボディーメイクトレーニング	12:50～13:30 調整ヨガ セッション 野口 有料	12:00～13:00 フィン専用コース ※1～2コース使用	
13:45～14:15 ワークアウトヨガ 中嶋	13:45～14:15 CSLive 【REC】 ビューティプロジェクトシリーズ（週替り）		13:00～13:40 目指せ!マスターズ 梅澤	
14:30～15:10 バレトン 佐藤(み)	14:30～15:00 CSLive 【LIVE】 リズムCAMP			
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】 ※1～2コース使用	
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 幼児・児童 準育成クラス 【有料】 ※4コース使用	
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】 ※全コース使用	
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】 ※全コース使用	
20:00～20:40 ファイトアタックPRO 澤村	20:00～20:40 CSLive 【REC】 スムース＆ヒーリング			
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】 HOTヨガ		20:50～21:30 インストラクターと泳ごう40 諏訪	

土曜日

9：00 OPEN

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 スイミングスクール 選手・育成 ※3コース使用	
	メディカルフィットネスシリーズ 10:00～10:20 CSLive			10:10～10:40 アクアダンス 菅野
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】		
			11:10～11:50 ベビースイミング 【有料】 ※2コース使用	
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】		
12:30～13:10 ファイトアタック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】 ※1～2コース使用	
15:40～16:20 コンビネーションエアロLOW 松本(実)	16:00～17:00 ジュニアHIPHOPスクール 【有料】	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】 ※4コース使用	
16:30～17:30 選手コース 陸上トレーニング 【有料】	17:10～18:10 HIPHOPセッション 【有料】 木内	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】 ※全コース使用	
17:50～18:30 ファイトアタックBEAT 澤村		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】 ※全コース使用	
18:50～19:30 シェイプパンプ 福島	18:50～19:30 CSLive ピラティス 【REC】			

20：00 CLOSE

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
			8:30～9:30 キッズスイミングスクール 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】 ※3コース使用	
10:30~11:10 ファンクショナルコンディショニング 砂押	10:00～11:10 歪み改善ボディメイクセッション 【有料】 野口(彩)	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】 ※2コース使用	
11:30～12:10 パワーヨガ 野口(彩)	メディカルフィットネスシリーズ（週替り） 11:40～12:00 CSLive	11:30~12:30 キッズ体育スクール 児童クラス 【有料】		
12:30～13:10 コンビネーションステップ 森田	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	
13:30～14:10 コンビネーションエアロ 森田	13:20～14:00 CSLive ファイトアタックBEAT 【REC】			13:20～13:50 アクアダンス 菅野
14:50～15:30 シェイプパンプ 鈴木(緑)	14:30～15:10 CSLive Lati Lati 【REC】		14:00～14:30 スタート＆ターン 菅野	14:00～17:00 ハッピーファミリーアワー 【有料】
16:00～16:30 モビリティストレッチ 中川	15:40～16:20 CSLive パワーライド 【REC】		14:40～15:10 スイムアラカルト 菅野	
16:50～17:20 X-CORE TRAINING 中川			15:30～16:30 キッススイミングスクール 【有料】 ※1～2コース使用	

『ハッピーファミリーアワー』
会員様のご家族が割安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。

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ります。
※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。

～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

CSLive 週替り スケジュール

メディカルフィットネス		ビューティープロジェク
実施月によって、5週目の実施が無い場合もございます。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

LESSON SCHEDULE 2025.02～

セントラルウェルネスクラブ24 桶川北本店

月曜日

9：30 OPEN

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール
10:00～10:40 コンビネーションエアロ 塩野	10:00～10:30 シェイプパンプ 樋口			10:00～10:30 アクアダンス 菅野
				10:40～11:10 初級クロール 菅野
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】	
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 ｽｲﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30 菅野	
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）			
	13:30～14:10 ヨガ 塚田			
14:30～15:10 オリジナルエアロ 門野	14:30～15:10 CSLive ビティス 【REC】		14:00～15:00 フィン専用コース ※1～2コース使用	
		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 幼児 【有料】 ※1～2コース使用	
16:30～17:30 キッズダンススクール 児童 【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 幼児・児童 【有料】 ※3コース使用	
17:30～18:30 キッズダンススクール 児童 【有料】			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 児童 【有料】 ※全コース使用	
			18:30～20:30 スイミングスクール 育成 【有料】 ※3コース使用	
19:00～19:40 オリジナルエアロ 松本(実)	19:00～19:30 リズムライド 福島			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
20:00～20:40 ヨガ 高久	20:00～20:40 CSLive シェイプパンプ 【LIVE】			
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） 1月：X-CORE FIGHTING 2月：X-CORE TRAINING 3月：X-CORE DANCING			

火曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール
10:00～10:40 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 【有料】	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
		10:55～11:55 太極拳セッション 鈴木（順） 【有料】		11:00～11:30 初級バタフライ 福島
11:00～11:40 シンプルエアロ 大塚	11:00～11:40 ピラティス 砂川			
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	
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			
14:00～14:40 ファイトアタックBEAT 中嶋	14:00～14:40 CSLive 【REC】 スムース＆ヒーリング	14:00～15:00 ジャズファンクセッション 木藤 【有料】	14:00～15:00 フィン専用コース ※1～2コース使用	
15:00～15:40 シェイプパンプ 梅澤				
		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 幼児 【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】	16:30～17:30 キッズスイミングスクール 幼児・児童 準育成クラス 【有料】 ※4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 児童 【有料】 ※全コース使用	
			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 ZUMBA 川俣	19:00～19:40 CSLive 【REC】 ファイトアタックPRO			
20:00～20:40 STRONG NATION 川俣 【有料】	20:00～20:40 シェイプパンプ 中川		20:50～21:20 中級水泳(月替り) 平田	
21:00～21:40 パワーライド 森川	21:00～21:30 CSLive 【REC】 HOTヨガ			

水曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール
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
11:00～11:40 フラエクササイズ マーフィー	11:10～11:40 SHAPE PUMP POWER 澤村		10:40～11:10 フィンスイム 浅井	
12:00-12:40 ZUMBA 木藤	12:10～12:40 EXCITE ZONE 梅澤	有料		12:00～12:30 アクアダンス 中嶋
13:00～13:40 スムース＆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	
14:00～14:40 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	
	15:00～15:40 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】	15:30～16:30 キッズスイミングスクール 幼児 【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】	16:30～17:30 キッズスイミングスクール 幼児・児童 【有料】 ※3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 児童 【有料】 ※全コース使用	
			18:30～20:30 スイミングスクール 選手 【有料】 ※3コース使用	
19:00～19:40 フィールピラティス 砂川 リズムライド	19:10～19:40 CSLive 【REC】	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		
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)
20:50～21:20 ヨガ 山口	21:00～21:30 CSLive 【REC】 SHAPE PUMP POWER			

木曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	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 ファイトアタックBEAT 【REC】	10:00～11:00 ピラティスセッション 砂川 有料		10:00～10:30 AQUA Jam 菅野 メディカルフィットネスシリーズ（週替り）
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	
11:50～12:30 骨盤エクササイズ 野口	12:05～12:45 エアロサーキット 松浦		11:20～11:50 中級水泳(月替り) 菅野	
12:50～13:30 HIPHOP 木内	13:00～13:30 CSLive 【REC】 ボディーメイクトレーニング	12:50～13:30 調整ヨガセッション 野口 有料	12:00～13:00 フィン専用コース ※1～2コース使用	
13:45～14:15 ワークアウトヨガ 中嶋	13:45～14:15 CSLive 【REC】 ビューティプロジェクトシリーズ（週替り）		13:00～13:40 目指せ!マスターズ 梅澤	
14:30～15:10 バレトン 佐藤(み)	14:30～15:00 CSLive 【LIVE】 リズムCAMP			
15:30～16:30 キッズダンススクール 幼児 【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 幼児 【有料】 ※1～2コース使用	
16:30～17:30 キッズダンススクール 児童 【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 幼児・児童 準育成クラス 【有料】 ※4コース使用	
17:30～18:30 キッズダンススクール 児童 【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 児童 【有料】 ※全コース使用	
		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】 ※全コース使用	
19:00～19:40 ピラティス 野口（彩）	19:10～19:40 SHAPE PUMP POWER 梅澤			
20:00～20:40 ファイトアタックPRO 澤村	20:00～20:40 CSLive 【REC】 スムース＆ヒーリング			
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】 HOTヨガ		20:50～21:30 インストラクターと泳ごう40 諏訪	

22：00 CLOSE

土曜日

9：00 OPEN

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール
	10:00～10:20 CSLive		8:30～10:30 スイミングスクール 選手・育成 ※3コース使用	
				10:10～10:40 アクアダンス 菅野
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】	11:10～11:50 ベビースイミング 【有料】 ※2コース使用	
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】		
12:30～13:10 ファイトアタック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 幼児 【有料】 ※1～2コース使用	
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 幼児・児童 準育成クラス 【有料】 ※4コース使用	
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 児童 【有料】 ※全コース使用	
17:50～18:30 ファイトアタックBEAT 澤村	17:10～18:10 HIPHOPセッション 【有料】 木内	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】 ※全コース使用	
18:50～19:30 シェイプパンプ 福島	18:50～19:30 CSLive ピラティス 【REC】			

20：00 CLOSE

日曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール
			8:30～9:30 キッズスイミング児童スクール ※全コース使用	
		9:30～10:30 キッズ体育スクール 幼児クラス 【有料】	9:30～10:30 キッズスイミングスクール 幼児・児童 【有料】 ※3コース使用	
10:30～11:10 ファンクショナルコンディショニング 砂押	10:00～11:10 歪み改善ボディメイクセッション 【有料】 野口(彩)	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 幼児 【有料】 ※2コース使用	
11:30～12:10 パワーヨガ 野口(彩)	11:40～12:00 CSLive メディカルフィットネスシリーズ（週替り）	11:30～12:30 キッズ体育スクール 児童クラス 【有料】		
12:30～13:10 コンビネーションステップ 森田	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	
13:30～14:10 コンビネーションエアロ 森田	13:20～14:00 CSLive ファイトアタックBEAT 【REC】			13:20～13:50 アクアダンス 菅野
14:50～15:30 シェイプパンプ 鈴木(緑)	14:30～15:10 CSLive Lati Lati 【REC】		14:00～14:30 スタート＆ターン 菅野	14:00～17:00 ハッピーファミリーアワー 【有料】
			14:40～15:10 スイムアラカルト 菅野	
16:00～16:30 X-CORE TRAINING 中川	15:40～16:20 CSLive パワーライド 【REC】		15:30～16:30 キッススイミングスクール 幼児クラス 【有料】 ※1～2コース使用	
16:50～17:20 モビリティストレッチ 中川				

『ハッピーファミリーアワー』
会員様のご家族が割安でプールを
ご利用いただけるサービスです。

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ります。
※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。

20：00 CLOSE

～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

CSLive 週替り スケジュール

メディカルフィットネス　ビューティープロジェクト

実施月によって、5週目の実施が無い場合もございます。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