

水泳 種目 日程	火曜日 10:50～11:30 (40)	初級水泳 1月平泳ぎ・2月クロール・3月バタフライ	木曜日 11:00～12:00 (60)	上級水泳 1月背泳ぎ・2月平泳ぎ・3月クロール	金曜日 12:20～13:00 (40)	中級水泳 1月バタフライ・2月背泳ぎ・3月平泳ぎ
	火曜日 20:40～21:20 (40)	初級水泳 1月平泳ぎ・2月クロール・3月バタフライ	木曜日 20:15～20:55 (40)	中級水泳 1月バタフライ・2月背泳ぎ・3月平泳ぎ	金曜日 21:00～21:50 (50)	中級スイム トレーニング 1月背泳ぎ・2月平泳ぎ・3月クロール
	水曜日 11:50～12:40 (50)	中級スイム トレーニング 1月クロール・2月バタフライ・3月背泳ぎ	金曜日 9:30～10:10 (40)	初級スイム トレーニング 1月クロール・2月バタフライ・3月背泳ぎ		

Mon. 月曜日					Tue. 火曜日					Wed. 水曜日					Thu. 木曜日					Fri. 金曜日					Sat. 土曜日					Sun. 日曜日				
武道場	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール		武道場	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2								
9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN				
9:10~9:15(5) みんなで体操					9:10~9:15(5) みんなで体操					9:10~9:15(5) みんなで体操					9:10~9:15(5) みんなで体操					9:10~9:15(5) みんなで体操					9:10~9:15(5) みんなで体操					9:10~9:15(5) みんなで体操				
9:30	9:30~10:20(50)	9:30~10:00(30)	9:30~10:15(45)		9:30~10:00(30)					9:30~10:10(40)				9:30~10:20(50)					9:30~10:10(40)					9:20~9:50(30)	9:20~10:00(40)	9:20~10:10(50)								
10:00	ヨガ 岡田	FIT jam 竹若	有料 成人水泳教室 初級 ※墨田区民限定 楠		コアヒーリング 竹若				9:50~10:30(40)	ボディメイク トレーニング 勝見				ルーシー ダットン 染谷					バランスボール 小林	初級スイム トレーニング 楠 ※種目日程は上部				フリースタイル ダンス 芹澤	カラダ デトックス 高木	フリースタイル ダンス 金田								
11:00	ご案内 10/14(月・祝) 区民健康 スポーツデー	10:20~10:50(30) エアサイクル/ リズムライド 板倉	10:20~11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	10:30~11:10(40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで	ZUMBA® 鈴木	CSLive フィールピラティス REC	パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠			10:25~11:05(40) ラテンファン 勝見	10:30~11:30(60) 有料 フラダンス スクール 大河原	10:20~11:05(45) アクアサーキット 吉野 アクアグロープを ご持参ください	10:35~11:15(40) オリジナル エアロ 築地	10:20~11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	10:50~11:30(40) アクアピクス 伊藤(愛)	10:55~10:35(40) ボディメイク トレーニング 勝見	10:50~11:30(40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで	10:50~11:30(40) CSLive ファイトアタックPRO REC	10:30~11:10(40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで	10:40~11:20(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	11:10~11:50(40) シンプル ステップ 稲石	11:10~11:50(40) CSLive シェイプパンプ REC	11:05~10:55(50) ヨガ 佐野(忍)	10:40~11:20(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月~3歳未満	10:35~11:15(40) ピラティス 高木	10:50~11:30(40) ZUMBA® 石丸								
12:00		11:10~11:50(40) シンプルエアロ 30+筋トレ10 原	11:30~12:10(40) CSLive ファイトアタックBEAT REC	11:20~12:00(40) 有料 ベビースイミング 1歳7ヶ月~3歳未満まで	11:10~12:00(50) ヨガ 伊藤(み)	11:10~11:50(40) CSLive Lati Lati REC	10:50~11:30(40) 初級水泳 櫻田 ※種目日程は上部	11:10~11:40(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 宇都宮	11:20~12:00(40) シェイプパンプ 小林	12:20~13:10(50) ヨガ 北村(祐)	12:20~13:00(40) CSLive カラダデトックス REC	11:50~12:40(50) 中級スイム トレーニング 宇都宮 ※種目日程は上部	12:00~12:30(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 小林	12:25~13:05(40) ZUMBA® GOLD 鈴木	11:30~11:50(20) CSLive ボディメイク トレーニング 骨粗しょう症予防・改善 REC	12:05~12:45(40) CSLive ピラティス REC	12:05~12:45(40) ZUMBA® 大西	11:45~12:25(40) CSLive シンプルエアロ REC	12:20~13:00(40) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部	12:00~12:40(40) CSLive Lati Lati REC	12:05~12:45(40) コンビネーション エアロ 中島	13:00~14:30(90) 有料 クラシック バレエ スクール	13:00~13:40(40) ピラティス 中島	13:45~14:25(40) ZUMBA® 新井	13:30~14:10(40) エアサイクル/ パワーライド 板倉									
13:00		12:05~12:45(40) シェイプパンプ 原	12:45~13:35(50) 健美操 宮本	13:00~13:30(30) アクアワーク&ヨガ 竹若	13:15~13:55(40) フリースタイル ダンス 湯佐	13:00~13:40(40) CSLive カラダデトックス REC	12:50~13:50(60) 有料 成人水泳教室 初級 宇都宮	12:20~13:10(50) ヨガ 北村(祐)	12:20~13:00(40) CSLive カラダデトックス REC	13:15~13:55(40) CSLive シンプルエアロ REC	13:30~14:10(40) コンビネーション ステップ 中島	15:00~16:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象	15:00~19:50(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	15:15~16:15(60) 有料 バレエスクール 子供対象	16:00~18:00(120) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	16:30~17:30(60) 有料 新体操 スクール 子供対象	17:00~18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象	16:00~18:00(120) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	16:30~17:30(60) 有料 新体操 スクール 子供対象	17:00~18:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	16:50~17:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	17:05~17:55(50) オリジナル エアロ 会田	17:00~18:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	17:05~17:55(50) オリジナル エアロ 会田	17:00~18:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	17:05~17:55(50) オリジナル エアロ 会田								
14:00	13:40~14:55(75) 有料 ジャズダンス スクール タイチ		13:40~14:10(30) 水泳入門 濱田															14:00~14:50(50) フリースタイル ダンス 小嶋		14:20~15:10(50) ヨガ 伊藤(み)	14:50~15:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	15:25~16:05(40) シンプル エアロ 橋本	15:55~16:35(40) ボディケア ストレッチ 丸川	16:10~16:50(40) CSLive X-CORE FIGHTING REC	15:00~15:40(40) シンプル ステップ 丸川	16:00~16:50(50) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	16:50~17:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象							
15:00	15:00~16:00(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象		15:00~19:45(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		15:30~16:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	16:00~18:00(120) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象														15:00~19:50(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分		15:50~16:50(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	16:20~17:00(40) ファンクショナル コンディショニング 橋本	17:05~17:55(50) オリジナル エアロ 会田	17:00~18:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	17:05~17:55(50) オリジナル エアロ 会田	17:00~18:00(60) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	17:05~17:55(50) オリジナル エアロ 会田						
16:00	16:15~17:15(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象				16:30~17:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	17:30~18:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象																												
17:00	有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象				有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象																												
18:00					有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分	有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象																												
19:00																																		
20:00	19:10~19:50(40) コンビネーション エアロ 寺島	19:20~20:00(40) ピラティス 奥村			19:10~19:50(40) コンビネーション ステップ 丸川	19:20~20:00(40) CSLive ファイトアタックBEAT REC	20:00~20:30(30) 水泳入門 濱田			19:10~19:50(40) ボディメイク トレーニング 北村(あ)	19:20~20:00(40) エアサイクル/ パワーライド 板倉		19:10~20:00(50) ヨガ 佐野(忍)	19:20~20:00(40) CSLive シェイプパンプ REC	20:15~20:55(40) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部		19:10~19:50(40) シンプル エアロ 上野(治)	19:20~19:50(30) CSLive パワーパンプ REC	20:10~20:55(45) アクアピクス 山本		18:30~19:10(40) シェイプパンプ 宇都宮													
21:00	20:05~20:55(50) ダンスファン 寺島	20:15~20:45(30) CSLive パワーパンプ REC	20:00~20:45(45) アクアピクス 伊藤(愛)		20:05~20:45(40) ピラティス 寺島	20:20~20:50(30) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	20:40~21:20(40) 初級水泳 濱田 ※種目日程は上部			20:05~20:55(50) ヨガ 木村	20:20~20:50(30) CSLive ジュニア SHISEI〜骨盤〜 REC	21:00~21:50(50) スイム トレーニング 木下	20:15~20:45(30) FIT jam 竹若	20:25~21:05(40) CSLive ファイトアタックPRO REC		20:05~20:55(50) コンビネーション エアロ 上野(治)	20:20~21:00(40) CSLive パワーヨガ REC																	
22:00		21:05~21:45(40) CSLive ファイトアタックBEAT REC	21:00~22:00(60) スイム トレーニング 宇都宮		21:00~21:50(50) オリジナル エアロ 石丸								21:00~21:40(40) フィール ピラティス 渡邊			21:10~21:50(40) ZUMBA® 中道	21:00~21:50(50) 中級スイム トレーニング 濱田 ※種目日程は上部																	
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE									

レッスン
ご参加
方法

- ◆レッスン開始30分前より予約開始致します。総合受付にて予約表にお名前をご記入の上、レッスン参加カードを配布致します。 **レッスンカードの配布はレッスン開始時間の5分前までとなります。**
- ◆9時台開始のレッスンに限り、開館時間の8時30分より配布致します。
- ◆レッスン開始10分前よりスタジオにご入場頂けます。レッスン参加カードを担当インストラクターにお渡しく下さい。なお、レッスン開始10分を経過しますと、安全管理上途中入場は出来かねますのでご了承ください。(ストレッチマット・器具を使用するレッスンの途中参加はご遠慮ください。)
- ◆レッスン参加チケットを取る為の途中退場はご遠慮ください。
- ◆スタジオ内へ、カン・ビン類・キャップの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になる場合がございます。総合受付インフォメーションボードをご確認ください。
- ◆プールをご利用の際には、スイムキャップの着用をお願い致します。プールレッスン開始10分を経過しますと安全管理上途中入場は出来かねますのでご了承ください。

1月

日	月	火	水	木	金	土
		①	②	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	②	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	①	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	①	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 【開館時間】8:30
【閉館時間】23:00
【ご利用時間】9:00～22:30
【休館日】毎月第3月曜日 (祝日の場合は翌日)、および年末年始 (12/30～1/2)、メンテナンス休館として11/18～11/21までの4日間。
○印は休館日となります。