

LESSON SCHEDULE

2022年11月~12月

営業時間 月~土(火曜日を除く)10:00~22:00 日・祝 10:00~21:00 火曜日 10:00~20:00

市川
ウエルネスサポーターズ

MON 月 DAY	TUES 火 DAY	WEDNES 水 DAY	THURS 木 DAY	FRI 金 DAY	SATUR 土 DAY	SUN 日 DAY
トレーニング室(マシンジム/スタジオ) プール	トレーニング室(マシンジム/スタジオ) プール	トレーニング室(マシンジム/スタジオ) プール	トレーニング室(マシンジム/スタジオ) プール	トレーニング室(マシンジム/スタジオ) プール	トレーニング室(マシンジム/スタジオ) プール	トレーニング室(マシンジム/スタジオ) プール
10:30~11:10 【有料】エアロ40 小松田【定員14名】	10:40~11:20 【会員制】 ヘビースイミング 2コース使用	10:30~11:10 【有料】コアバランス 杉山【定員14名】	10:30~11:10 【有料】ステップ 山口【定員14名】	10:30~11:10 【有料】エアロ40 EMI【定員14名】	10:30~11:10 【有料】コアバランス 杉山【定員14名】	10:30~11:10 【有料】カーディオキックボクシング EMI【定員14名】
11:20~30 昼の「ジムスモ」	終日 一般開放 ※イベント使用あり	11:20~30 昼の「ジムスモ」	10:30~11:30 【会員制】 成人水泳 ※スイミングスクール 2コース使用	11:20~30 昼の「ジムスモ」	10:40~11:20 【会員制】 ヘビースイミング 2コース使用	【会員制】 キッズ スイミングスクール 上級児童
11:40~12:10 【有料】YOGA 小松田【定員14名】	11:40~12:10 【有料】初級:バタフライ 小林	11:30~12:30 【11月-12月限定!】 成人 フラダンス 2023年1月よりスクール開講	11:40~12:20 【有料】ZUMBA 高橋【定員14名】	11:30~12:10 【有料】POWER YOGA 松田【定員14名】	11:30~12:10 【有料】コアバランス 杉山【定員14名】	【会員制】 キッズ スイミングスクール 幼児 2コース使用
12:20~12:50 【有料】水泳入門 小林	12:20~12:50 【有料】水泳入門 小林	12:20~12:50 【有料】運動機能改善体操 大畑	12:30~13:00 【有料】フィンスイミング 大畑 ※レンタル有	12:20~12:50 【有料】初級:平泳ぎ 大木	12:20~12:50 【有料】バランストレーニング 杉山【定員14名】	12:10~13:10 【有料】スイムトレーニング 酒井 ※4泳法で連続して100m以上 泳げる泳力がある方対象 ※1,500~2,000m程度
13:00~13:30 【有料】コアピラティス 寺門【定員14名】	13:00~13:30 【有料】コアピラティス 寺門【定員14名】	13:00~13:30 【有料】エアロサーキット	13:20~13:50 肌ケア	13:00~13:40 LIVE!「ZUMBA」	13:00~13:40 LIVE!「ZUMBA」	13:30~14:00 【有料】初級:背泳ぎ 三橋
14:00~14:40 【有料】ZUMBA 寺門【定員14名】	14:00~14:40 【無料】健康腰痛膝痛予防体操 杉山【定員14名】	14:00~14:30 【無料】健康腰痛膝痛予防体操 杉山【定員14名】	14:00~14:40 【有料】ラテンダンス 寺門【定員14名】	13:40~14:20 【有料】気功体操 内山【定員14名】	14:00~14:40 【有料】ZUMBA 寺門【定員14名】	
【会員制】 幼児 体育スクール	【会員制】 幼児 スイミングスクール 最大2コース使用	【会員制】 幼児 体育スクール	【会員制】 幼児 ジュニアダンススクール	【会員制】 幼児 体育スクール	【会員制】 幼児 スイミングスクール 最大2コース使用	【会員制】 幼児 スイミングスクール 最大2コース使用
【会員制】 キッズ 体育スクール 児童	【会員制】 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用	【会員制】 キッズ 体育スクール 児童	【会員制】 児童 ジュニアダンススクール	【会員制】 キッズ 体育スクール 児童	【会員制】 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用	【会員制】 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用
【会員制】 キッズ 体育スクール 児童(上級)	【会員制】 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用	【会員制】 キッズ 体育スクール 児童(上級)	【会員制】 上級児童 ジュニアダンススクール	【会員制】 キッズ 体育スクール 児童(上級)	【会員制】 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用	【会員制】 キッズ スイミングスクール 最大4コース使用
19:30~40 夜の「ジムスモ」	マシニング/スタジオエリアは 19:30までの利用です。	19:30~40 夜の「ジムスモ」	19:10~19:50 LIVE!「ZUMBA」	19:30~40 夜の「ジムスモ」	20:00~20:40 ピラティス	20:00~20:40 ピラティス
22:00 CLOSE	20:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

昼の「ジムスモ」!
少人数グループエクササイズ
初心者・高齢者・女性を対象にした
10分間のショートプログラムとなります。
月・水・金 AM11:20~10分間

夜の「ジムスモ」!
少人数グループエクササイズ
ちょい頑張るスモ! 体力向上・筋力UPの
10分間のショートプログラムとなります。
月・水・金
PM7:30~20:00~ 各10分間程

CS LIVE!
TOPインストラクターによる臨場感ある
LIVE感覚レッスン!
一般:550円/会員:無料

※その他諸注意※
●ケガ防止の為、レッスン開始時間を過ぎてからの途中参加はご遠慮ください。
●ゲルでの水セキサー類に関しては他の泳者を持つ可能性が
ありますのではしってください。
●ウェアブル端末についてはタッチパネルでベルトがゴム製(シリコン)
のものをご使用いただけます。会費のものをご使用いただけません。
●ゲルに入る前には必ずシャワーを浴びてください。
●化粧・整髪料をしっかり落とすスリムキャップを着用ください。
●水中音楽プレーヤーのご使用についてはコードが長いものは
ご使用いただけません。誤作動おこされるものは使用できません。
●スイミングスクールイベントなどのコース利用時は準備の為
30分前からコースを利用致します。ご理解ご協力程、宜しくお願いいたします。

「お知らせ」インストラクターからのお願い
スポンジエリアは開講の30分前までとなっております。お時間に余裕をもってご利用くださいませ。
レッスンは【有料】「無料」とあります。【有料】とは【無料】とは異なります。【無料】(スタジオのみ)はジム利用料が含まれるレッスンです。レッスンのみ参加の場合はジム利用料が追加されます。
スタジオレッスンの定員はレッスンごとに決められています。開始30分前にジムカウンター前にお集まりください。※定員以上の参加希望があった場合は順番待ちとなります。
スケジュールの配布は行っていません。館内掲示を確認いただきレッスンにご参加ください。プールエリア・マシンジムエリアでの営利目的の指導行為は固く禁止させていただきます。確認の為、お声がけさせていただくことがございますのであらかじめご了承ください。尚、発見した場合は今後施設のご利用をお断りすることもございますのでご注意ください。
プライベートスイムレッスン、ペアストレッチなどの有料レッスンはフロントでの事前予約が必要となります。お問い合わせ、お申し込みはフロントスタッフへお声がけください。プールのフットポイントレッスン等は一律550円(税込)となります。
※アクアダンス以外のプールプログラムには定員を設けませんが多くの方の参加希望があった場合は人数の制限もしくは一部レッスンの内容を変更する場合もございます。
上記に記載がない場合でもイベントなどでスタジオ、プールコースを使用させていただくこともございます。ご理解ご協力程、宜しくお願い申し上げます。
祝日の場合は21:00閉館の為、スポーツエリアは開講時間の30分前までのご利用となります。