LESSON SCHEDULE

2023年1月～3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

トレーニング室(マシンジム/スタジオ)

10:30～11:10
【有料】コンビネーションステップ
小松田【定員14名】

11:20～30 昼の「ジムスモ」

11:40～12:20
【有料】YOGA
小松田【定員14名】

13:00～13:30
【有料】コアピラティス
寺門【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】
キッズ
体育スクール
児童

【会員制】
キッズ
体育スクール
児童(上級)

19:30～40 夜の「ジムスモ」

20:00～20:40
ピラティス

22：00 CLOSE

プール

10:40～11:20
【会員制】
ベビースイミング
2コース使用

11:40～12:10
【有料】初級:クロール
小林

12:20～12:50
【有料】水泳入門
小林

【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
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

エキスパートコース
最大4コース使用

22：00 CLOSE

TUES 火 DAY

トレーニング室(マシンジム/スタジオ)

終 日
一般開放
※イベント使用あり

マシンジム/スタジオエリアは
19:30までの利用です。

20：00 CLOSE

プール

終 日
一般開放
※イベント使用あり

プールエリアは
19:30までの利用です。

WEDNES 水 DAY

トレーニング室(マシンジム/スタジオ)

10:30～11:10
【有料】コアバランス
杉山【定員14名】

11:20～30 昼の「ジムスモ」

11:30～12:30
成人
フラダンススクール

13:00～13:30
CSLive
エアロサーキット

14:00～14:30
【無料】健康腰痛膝痛予防体操
杉山【定員14名】

【会員制】
幼児
体育スクール

【会員制】
キッズ
体育スクール
児童

【会員制】
キッズ
体育スクール
児童(上級)

19:30～40 夜の「ジムスモ」

20:00～20:30
CSLive
ボディメイクトレーニング

22：00 CLOSE

プール

10:40～11:20
【会員制】
ベビースイミング
2コース使用

11:40～12:10
【有料】アクアダンス
松本【定員38名】

12:20～12:50
【有料】運動機能改善体操
大畑

13:00～13:40
【有料】スキンダイビング
大畑
※レンタル有

【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
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

エキスパートコース
最大3コース使用

22：00 CLOSE

THURS 木 DAY

トレーニング室(マシンジム/スタジオ)

10:30～11:10
【有料】ステップ
山口【定員14名】

11:40～12:20
【有料】ZUMBA
高橋【定員14名】

12:40～13:10
【無料】ボールdeスリム
杉山【定員14名】

13:20～13:50
CSLive
肌ケア

14:00～14:40
【有料】ラテンダンス
寺門【定員14名】

【会員制】
幼児
ジュニアダンススクール

【会員制】
児童
ジュニアダンススクール

【会員制】
キッズ
上級児童
ジュニアダンススクール

19:10～19:50
CSLive
LIVE！「ZUMBA」

22：00 CLOSE

プール

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

11:40～12:20
【有料】フィンスイミング
大畑
※レンタル有

12:30～13:00
【有料】初級:平泳ぎ
木原

【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
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

エキスパートコース
最大3コース使用

22：00 CLOSE

FRI 金 DAY

トレーニング室(マシンジム/スタジオ)

10:30～11:10
【有料】エアロ40
EMI【定員14名】

11:20～30 昼の「ジムスモ」

11:30～12:10
【有料】POWER YOGA
松田【定員14名】

12:50～13:30
【有料】ジャズダンス入門
坂田【定員14名】

13:40～14:20
【有料】気功体操
内山【定員14名】

【会員制】
幼児
体育スクール

【会員制】
キッズ
体育スクール
児童

【会員制】
キッズ
体育スクール
児童(上級)

19:30～40 夜の「ジムスモ」

20:00～20:30
CSLive
カラダデトックス

22：00 CLOSE

プール

10:40～11:20
【会員制】
ベビースイミング
2コース使用

11:40～12:10
【有料】アクアダンス
松本【定員38名】

12:20～12:50
【有料】初級:背泳ぎ
大木

【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
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

エキスパートコース
最大3コース使用

22：00 CLOSE

SATUR 土 DAY

トレーニング室(マシンジム/スタジオ)

10:30～11:10
【有料】コアバランス
杉山【定員14名】

11:30～12:00
【有料】ボディーメイキング
杉山【定員14名】

12:20～12:50
【有料】バランストレーニング
杉山【定員14名】

13:00～13:40
CSLive
LIVE！「ZUMBA」

【会員制】
幼児
空手スクール

【会員制】
児童
空手スクール

22：00 CLOSE

プール

【会員制】
キッズ
スイミングスクール
幼児
上級児童

【会員制】
キッズ
スイミングスクール
幼児
2コース使用

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

13:30～14:00
【有料】初級:バタフライ
三橋

【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
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

エキスパートコース
最大3コース使用

22：00 CLOSE

SUN 日 DAY

トレーニング室(マシンジム/スタジオ)

10:30～11:10
【有料】カーディオキックボクシング
EMI【定員14名】

プール

終日
一般開放
※イベント使用あり

昼の「ジムスモ」！
オススメ
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」！
注目！
オススメ
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

NEW! 注目! CSLive
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の途中参加はご遠慮ください。
●プールでのアクセサリー類に関しては他の泳者を傷つける可能性がありますのではずしてください。
ウェラブル端末についてはウォッチ型でベルトがゴム製(シリコン)のものはご使用いただけます。金属製のものはご使用いただけません。
●プールに入る前はかなら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しスイ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。頭部におさまるものは使用可能です。
(水没などによる故障につきましては責任を負いません)
●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。ご理解ご協力の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≫　スポーツエリアは閉館の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。
レッスンには【有料】・【無料】とがあります。【有料】となっているものは1レッスンにつき550円(税込)が過金されます。【無料】(スタジオのみ)はジム利用料に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過金されます。
スタジオレッスンの定員はレッスンごとに決めさせていただいております。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先着順で締め切りとさせていただきます。あらかじめご了承ください。
スケジュールの配布は行っておりません。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での指導行為は固く禁止させていただいております。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、発覚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、ベ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。プールのワン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。(アクアダンスの定員は38名)
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。ご理解とご協力の程、宜しくお願い申し上げます。
祝日の場合は21:00閉館の為、スポーツエリアは閉館時間の30分前までのご利用となります。