

LESSON SCHEDULE

2023年4月～6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】コンベーションステップ 小松田【定員16名】	10:40～11:20 【会員制】 ベビースイミング 2コース使用	10:30～11:10 【有料】コアバランス 杉山【定員16名】	10:30～11:10 【有料】ステップ 山口【定員16名】	10:30～11:10 【有料】エアロ40 EMI【定員16名】	10:30～11:10 【有料】コアバランス 杉山【定員16名】	10:30～11:10 【有料】コアバランス 杉山【定員16名】
11:20～30 昼の「ジムスモ」	11:20～30 昼の「ジムスモ」	11:20～30 昼の「ジムスモ」	11:20～30 昼の「ジムスモ」	11:20～30 昼の「ジムスモ」	11:20～30 昼の「ジムスモ」	11:20～30 昼の「ジムスモ」
11:40～12:10 【有料】YOGA 小松田【定員16名】	11:40～12:10 【有料】初級:平泳ぎ 小林	11:30～12:30 成人 フラダンススクール	11:40～12:20 【有料】ZUMBA 高橋【定員16名】	11:40～12:20 【有料】フィンスイミング 大畑 ※レンタル有	11:30～12:10 【有料】POWER YOGA 松田【定員16名】	11:30～12:00 【有料】ボディメイク 杉山【定員16名】
13:00～13:40 【有料】コアピラティス 寺門【定員16名】	13:00～13:40 【有料】スクワット 寺門【定員16名】	13:00～13:40 【有料】スキндаイビング 大畑 ※レンタル有	12:40～13:10 【無料】ボールdeスリム 杉山【定員16名】	12:30～13:00 【有料】初級:背泳ぎ 大木	12:20～12:50 【有料】初級:バタフライ 木原	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 完泳する泳力がある方対象 ※1,500～2,000m程度
14:00～14:40 【有料】ZUMBA 寺門【定員16名】	14:00～14:30 【無料】健康腰痛膝痛予防体操 杉山【定員16名】	14:00～14:30 【有料】ラテンダンス 寺門【定員16名】	14:00～14:40 【有料】ラテンダンス 寺門【定員16名】	12:50～13:30 【有料】ジャズダンス入門 坂田【定員16名】	13:00～13:40 DANCE jam40	13:30～14:00 【有料】初級:クロール 三橋
【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 スイミングスクール 最大2コース使用	【会員制】 幼児 ジュニアダンススクール	【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 空手スクール
【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 体育スクール 児童	【会員制】 キッズ ジュニアダンススクール	【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 空手スクール
【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 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 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 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	エキスパートコース 最大3コース使用	エキスパートコース 最大3コース使用	エキスパートコース 最大3コース使用	エキスパートコース 最大3コース使用	エキスパートコース 最大3コース使用	エキスパートコース 最大3コース使用
19:30～20:40 夜の「ジムスモ」	20:00 CLOSE	19:30～20:40 夜の「ジムスモ」	19:10～19:50 DANCE jam40	20:00～20:40 ファイアアタックBEAT40	20:00～20:40 ファイアアタックBEAT40	20:00～20:40 ファイアアタックBEAT40
22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

【会員制】
キッズ
スイミングスクール
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

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
※月曜日19:30からと金曜日11:20
から
身体の不調を抱えている方にお勧め

夜の「ジムスモ」!
少人数グループエクササイズ
筋力UPや身体の調整など
10分間のショートプログラムとなります。
実施曜日:月・水
PM7:30～ 各10分間程度

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
定員:各16名

※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。
●ゲルでのアクセサリーに関しては他の泳者を傷つける可能性があります
ありますのではずしてください。
●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し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短いものはご使用いただけません。頭部でおさまるものは使用可能です。(水泳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。ご理解ご協力をお願いいたします。

「お知らせ」インストラクターからのお願い
スポンジエリアは閉鎖の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)、スタジオレッスン【無料】はトレーニング室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トレーニング室利用料もしくはスタジオレッスン参加料の550円(税込)が発生致します。
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分前にトレーニング室受付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先着順で締め切り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・トレーニング室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、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。
※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人数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45名とさせていただきます)
上記以外でもイベント開催などによりプールのコースを一部使用する場合もございます。あらかじめご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。