

LESSON SCHEDULE

2025年10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
※10/7～24はクリーンセンター法定点検の為休館となります。
12/30の営業時間は10：00～20：00となります。

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			

月		火		水		木		金		土		日			
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		
10：00 OPEN		10：00 OPEN		10：00 OPEN		10：00 OPEN		10：00 OPEN		10：00 OPEN		10：00 OPEN			
10：30～11：10 【有料】 コンビネーションステップ 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	マシンジムは 19：30まで利用可 終日 一般開放 ※レッスンは無し イベント使用の 場合あり その場合は別途 お知らせを掲示 いたします。	10：30～11：10 【有料】 コアバランス 杉山 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】 ステップ 山口 定員16名	10：30～11：30 【会員制】 成人水泳スクール 2コース使用	10：30～11：10 【有料】 エアロ40 EMI 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	【会員制】 スイミング スクール 上級児童	10：30～11：10 【有料】 カーディオ キックボクシング EMI 定員16名	終日 一般開放 ※レッスンは無し イベント使用の 場合があります その場合は別途 お知らせを掲示 いたします。			
11：20～ジムスモ 11：30～12：10 【有料】 YOGA 小松田 定員16名	11：40～12：10 【有料】初級バタフライ 斉藤		11：20～ジムスモ 11：30～12：30 【会員制】 成人フラダンススクール 岸本	11：40～12：10 【有料】アクアダンス 松本 定員45名	11：30～12：10 【有料】ラテンエアロ 山口 定員16名	11：40～12：20 【有料】フィンスイミング 志賀 600～800m程度 定員16名	11：30～12：10 【有料】POWER YOGA 松田 定員16名	11：40～12：10 【有料】アクアダンス 松本 定員45名	11：30～12：00 【有料】バランスボール 杉山 定員16名	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	11：30～12：10 ヨガ 10～12月 無料!! 定員16名 CSLive				
13：00～13：40 【有料】 コアピラティス 寺門 定員16名			12：50～13：30 シンブルエアロ 定員16名 CSLive	13：00～13：40 【有料】スキndaイピング 大畑 ※レンタルあり 定員16名	13：10～13：40 【無料】ボールdeスリム 杉山 定員16名	12：20～13：00 ※フィンのレンタル費に限りがあります。 12：30～13：00 【有料】初級クロール 志賀 定員16名 CSLive	12：45～13：25 【有料】ZUMBA L I S A 定員16名	13：40～14：20 【有料】ジャズダンス入門 L I S A 定員16名	12：20～12：50 【有料】初級平泳ぎ 志賀 定員16名	12：20～12：50 【有料】ボディメイキング 杉山 定員16名	【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			13：50～14：30 【無料】 健康腰痛膝痛予防体操 杉山 定員16名		14：00～14：40 【有料】 ラテンダンス 寺門 定員16名				13：30～14：00 【有料】初級背泳ぎ 志賀 担当変更		ジムスモ 少人数のグループエクササイズ みんなで気軽に10分エクササイズ！ はじめての方も、そうでない方も ワイワイ楽しみましょう！ ジムスモは無料でご参加いただけます！ ※トレーニング室利用料に含まれます				
15：00～ スクール準備	15：15～準備		15：00～ スクール準備	15：15～準備	15：00～ スクール準備	15：15～準備	15：00～ スクール準備	15：15～準備	15：00～ スクール準備	15：15～準備	15：15～準備				
【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用		【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	【会員制】 ジュニアダンス スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	【会員制】 キッズ体育 スクール 幼児	【会員制】 スイミング スクール 幼児 最大2コース使用	【会員制】 スイミング スクール 幼児 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】 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】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 ジュニアダンス スクール 児童	【会員制】 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】 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】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 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】 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】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 ジュニアダンス スクール 児童(上級)	【会員制】 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】 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】 スイミング スクール 最大4コース使用	【会員制】 スイミング スクール 最大4コース使用				
19：30～ジムスモ	エキスパートコース 最大3コース使用		19：30利用終了	19：30利用終了	19：30～ジムスモ	エキスパートコース 最大3コース使用	19：10～ジムスモ 19：30～20：10 【有料】 ファイトアタックBEAT40 斉藤 定員16名	エキスパートコース 最大3コース使用	19：30～20：10 NEW スムーズ&ヒーリング 定員16名 CSLive	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	20：30利用終了	20：30利用終了
19：50～20：30 ヨガ 定員16名 CSLive			20：00 CLOSE		19：50～20：20 リズムCAMP 定員16名 CSLive									21：00 CLOSE	
21：30利用終了	21：30利用終了			21：30利用終了	21：30利用終了	21：30利用終了	21：30利用終了	21：30利用終了	21：30利用終了	21：30利用終了	21：30利用終了				
22：00 CLOSE				22：00 CLOSE		22：00 CLOSE		22：00 CLOSE		22：00 CLOSE		健康市川温泉 クリーンスパ市川			