

LESSON SCHEDULE

2026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 ※第1・3火曜日は休館
※1/1(木)～3(土)は休館となります。
1/4(日)から通常営業となります。

1月							2月							3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	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								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】初級クロール 斎藤		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	11:30~12:10 【有料】ラテンエアロ 山口	11:40~12:20 【有料】フィンスイミング 志賀 600~800m程度	11:30~12:10 【有料】POWER YOGA 松田	11:40~12:10 【有料】アクアダンス 松本	11:30~12:00 【有料】バランスボール 杉山	【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 無料 ヨガ 定員16名		
13:00~13:40 【有料】 コアピラティス 寺門 定員16名			12:20~12:50 【有料】運動機能改善体操 大畑	12:20~13:00 健康太極拳 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】初級平泳ぎ 志賀	12:45~13:25 【有料】ZUMBA LISA 定員16名	12:20~12:50 【有料】初級背泳ぎ 志賀	12:20~12:50 【有料】ボディメイキング 杉山 定員16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 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			12:50~13:30 シンプルエアロ 定員16名	13:00~13:40 【有料】スキndaイビン 大畑 ※レンタルあり	13:10~13:40 【無料】ボールdeスリム 杉山 定員16名	13:40~14:20 【有料】ジャズダンス入門 LISA 定員16名		13:30~14:00 【有料】初級バタフライ 志賀					
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			
【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】 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】 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】 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	エキスパートコース 最大3コース使用	19:10~ジムスモ	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		20:00 CLOSE		19:50~20:20 リズムCAMP 定員16名		19:30~20:10 【有料】 ファイトアタックBEAT40 斎藤 定員16名		19:30~20:10 NEW ファイトアタックPRO 定員16名					
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	21:00 CLOSE	
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	

1～3月も日曜11:30～CSLiveヨガは
レッスン参加費が無料！
寒い時期は体が硬くなりがちです。
肩コリや首コリの予防改善に！
柔軟性を高めて冬場の足つりや
ぎっくり腰を防ぎましょう！
※トレーニング室利用料はかかります。

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！

ジムスモはレッスン参加費無料でご参加
いただけます！
※トレーニング室利用料はかかります

21：00 CLOSE