

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ青砥店 レッスンスケジュール 2025年4月

※5~6月のレッスンスケジュールにつきましては、4/17(木)を目途に開示いたします。ご了承ください。

4月カレンダー

- ※ 色の日は休館日
- ※ 印は祝日営業日
- ※ 印は特別営業日

4月

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

月曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ
9:00 9:00 OPEN	
9:10~9:20 ラジオ体操	
9:30~9:50 CSLive メディカルフィットネス	
10:00~10:40 ヨガ 佐野	10:00~10:30 CSLive からだアクティブ
	10:20~10:50 アクアワーク&トレーニング 会田
11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE	10:45~11:00 かんたんストレッチ 保富
	11:00~11:45 初級水泳 田淵
11:55~12:35 オリジナルエアロ 岡田	11:15~11:30 肩こり予防改善 会田
	11:45~12:15 スムーズ&ヒーリング 川喜多
	12:30~12:45 かんたん筋トレ 広本
12:50~13:30 ZUMBA 安田	13:05~13:35 CSLive リズムライド
13:45~14:25 CSLive ピラティス	
	13:50~14:20 アクアビクス 田淵
	14:30~15:00 スイムトレーニング 田淵
	15:00~15:20 フィンバドルフリーコース ※2コース使用
15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)	16:30~17:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
17:30~18:30 キッズ体育 (児童②)	17:30~18:30 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
	18:20~18:50 ボディケアストレッチ 道山
19:00~19:40 コンビネーションエアロ 宮本	19:10~19:40 ワークアウトヨガ 田淵
	19:30~20:00 アクアビクス 津田
19:55~20:35 ZUMBA 安田	20:00~20:40 CSLive シェイブパンプ
	20:10~20:40 初級四泳法 津田
	20:55~21:25 CSLive リズムライド with 平松
	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4・5週目 バタフライ
22:00 CLOSE (21:45 施設利用終了)	

火曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ
9:00 9:00 OPEN	
9:10~9:20 ラジオ体操	
9:20~10:00 シンプルエアロ 大内	9:25~9:45 CSLive メディカルフィットネス
10:15~10:55 コンビネーションエアロ 宮本	10:00~10:40 同好会タイム
11:10~11:50 CSLive シェイブパンプ	11:00~11:40 CSLive カラダデトックス
12:05~12:45 ジャズダンス アン	12:20~12:50 Fit Fun 小崎
13:00~13:40 スムーズ&ヒーリング 濱中	13:10~13:40 CSLive リズムキャンプ
13:55~14:35 CSLive ヨガ	
15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)	16:30~17:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
17:30~18:30 キッズ体育 (児童②)	17:30~18:30 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
	18:20~18:50 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~
19:00~19:40 フィールピラティス 濱中	19:10~19:50 CSLive Lati Lati
19:55~20:35 ステップサーキット 岡田	20:05~20:45 ファイトアタックBEAT 寺内
20:50~21:30 ステップセッション 岡田	20:00~21:00 フィンバドルフリーコース ※2コース使用 フィンとバドルはレンタルできます
	21:00~21:30 CSLive ボディメイクトレーニング
22:00 CLOSE (21:45 施設利用終了)	


水曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ
9:00 9:00 OPEN	
9:10~9:20 ラジオ体操	
	9:30~9:40 ジムライド 鈴木
9:50~10:30 ファンクショナルピラティス 川喜多	9:50~10:20 CSLive リズムライド
	9:50~10:20 AQUA jam 鈴木
10:45~11:25 ヨガ 川喜多	10:40~11:20 CSLive 健康太極拳
	11:45~12:05 かんたん筋膜ほぐし 鈴木
11:40~12:20 ファイトアタックBEAT 田淵	12:20~12:40 CSLive メディカルフィットネス
12:30~12:45 お腹/背中引き締め	13:55 お腹 広本 2.4週目 背中 石井
13:00~13:40 ボディコアバランス 濱中	13:00~13:30 CSLive やせる! 脂肪燃焼ダンス
	13:50~14:30 CSLive パワーライド
	14:00~14:45 インストラクターと泳ごう 津田
	14:50~15:20 フィンバドルフリーコース ※2コース使用
15:55~16:25 キッズ個人塾	15:30~16:30 キッズダンス (幼児)
16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)	16:30~17:30 キッズダンス (児童①) ※2コース使用
17:35~18:05 キッズ個人塾	17:30~18:30 キッズダンス (児童②) ※3コース使用
	19:00~19:30 シェイブパンプ 1・3・5週目小崎/2・4週目田淵(隔週)
	19:00~19:30 ヨガ 佐野
20:00~20:40 フリースタイルダンス 佐藤	19:45~20:25 パワーライド 小崎
	19:45~20:30 アクアサーキット 巻嶋
20:55~20:35 CSLive ピラティス	
22:00 CLOSE (21:45 施設利用終了)	

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ青砥店 レッスンスケジュール 2025年4月

セントラルスポーツが誇る”PTCパーソナルトレーナー”

マンツーマンオーダーメイドプログラム！
個々の姿勢バランスチェックおよび修正アプローチを行い、「正しい姿勢」や「動きやすいカラダ」でお客様に最適なトレーニングを実施いただける『PTCメソッド』を是非ご体感ください！
ご予約はこちらのQRコードから→



メディカルフィットネス スケジュール

月曜日 9:30～ 9:50 足底バランス改善
火曜日 9:25～ 9:45 骨盤バランス改善・尿もれ予防
水曜日 12:20～12:40 心臓アンチエイジング
金曜日 9:25～ 9:45 ロコモ予防・改善
11:50～12:10 高血圧改善ストレッチ

金曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00 9:00 OPEN		
9:10～9:20 ラジオ体操		
9:35～10:05 Fit Fun 鈴木	CSLive 9:25～9:45 メディカルフィットネス REC	
10:20～11:00 シンプルステップ 江川	10:00～10:40 同好会タイム	10:00～10:30 スキндаイビング 広本
11:15～11:55 シェイプパンプ 寺内	11:00～11:40 CSLive ヨガ REC	10:45～11:15 アクアフロー 鈴木
12:10～12:50 ダンスファン 高木	CSLive 11:50～12:10 メディカルフィットネス REC	11:20～12:20 成人水泳(入門) 田淵
13:05～13:45 コンビネーションステップ 江村	12:30～12:45 ジムスマアラカト 鈴木	4月 バランスボール 5月 スモールボール 6月 リンパフロー
14:00～14:40 ZUMBA 江村	13:00～13:10 ジムライド 会田	13:20～13:50 AQUA jam 鈴木
	13:20～13:50 リズムライド 会田	13:55～14:40 マスターズトレーニング 寺内
15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)		15:30～16:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
16:30～17:30 キッズ体育 (児童①)		16:30～17:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
17:30～18:30 キッズ体育 (児童②)	17:15～18:15 ジュニアHIPHOP	17:30～18:30 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
19:10～19:50 ヨガ 秋葉	CSLive 19:15～19:45 リズムライド REC	
20:05～20:45 オリジナルエアロ 大内	CSLive 20:00～20:40 パワーライド LIVE	19:55～20:25 アクアダンス 寺内
CSLive 21:00～21:40 ファイトアタックBEAT REC		20:30～21:15 フィンバドルフリーコース ※2コース使用 フィンとバドルはレンタルできます
22:00 22:00 CLOSE (21:45 施設利用終了)		

土曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00 9:00 OPEN		
9:00～10:00 キッズ体育 (児童①)	CSLive 9:30～10:00 リズムライド REC	9:00～10:00 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
10:20～11:00 エアロサーキット 田賀	CSLive 10:20～11:00 ピラティス REC	10:00～11:00 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
11:15～11:55 コンビネーションエアロ 田賀	CSLive 11:20～12:00 スムーズ&ヒーリング REC	11:00～12:00 キッズプール開放 ※2コース使用
12:10～12:50 シェイプパンプ 寺内		12:20～12:50 初級クロール 島貫
13:05～13:45 ZUMBA リサ(Risa)	12:30～13:45 カルチャースクール フラダンス 有料	13:00～13:30 アクアピクス 田賀
CSLive 14:00～14:40 ヨガ REC	14:00～14:40 パワーライド 田淵	
14:55～15:35 オリジナルステップ 上野	15:00～16:10 カルチャースクール クラシックバレエ 有料	14:30～15:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
16:00～17:00 キッズ体育 (幼児)		15:30～16:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
17:00～18:00 キッズ体育 (児童①)		16:30～17:30 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
18:00～19:00 キッズ体育 (児童②)		17:30～18:30 ぜん息水泳 (6/7～3/21) ※2コース使用
19:00 CLOSE (18:45 施設利用終了)		

日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00 9:00 OPEN		
9:15～9:55 ステップセッション 岡田 有料	9:00～10:00 キッズダンス (幼児)	9:00～10:00 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
10:10～10:50 コンビネーションステップ 岡田	10:00～11:00 キッズダンス (児童①)	10:00～11:00 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
11:05～11:45 ジャズダンス 佐藤	11:00～12:00 キッズダンス (児童②)	11:00～12:00 キッズスイミング (6月増設:児童) ※3コース使用
12:00～12:40 ファイトアタックBEAT 小崎	CSLive 12:20～12:50 ボディメイクトレーニング REC	12:20～12:50 初級スイムトレーニング 太田
CSLive 12:55～13:35 スムーズ&ヒーリング REC	13:05～13:35 リズムライド 寺内	20:30～21:15 フィンバドルフリーコース ※2コース使用 フィンとバドルはレンタルできます
13:50～14:30 ヨガ 貞廣	13:50～14:30 CSLive LatiLati REC	
14:45～15:15 シェイプパンプPOWER 寺内	CSLive 14:45～15:25 カラダデトックス REC	14:30～15:30 キッズプール開放 ※2コース使用
15:30～16:10 フィールピラティス 濱中	CSLive 15:40～16:20 ファイトアタックPRO REC	15:45～16:15 キッズ個人塾 有料
	CSLive 16:35～17:15 パワーライド REC	16:15～16:45 キッズ個人塾 有料
19:00 CLOSE (18:45 施設利用終了)		

- ※レッスンスケジュールは都合により変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ※施設内ではキャップのついていない飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。
- ※都合により担当インストラクターが変更になる場合がございますので予めご了承ください。
- ※ 初めての方でも安心してご参加いただけます。
- ※スタジオは30分前にチェックイン、10分前にご入場いただけます。
- ※祝日は祝日プログラムの実施となります。
- ※ 有料 は有料レッスンです。料金・お申込み等はフロントまでお問い合わせください。

オンラインスタジオ予約システムについて

【定員遵守】

- ・オンラインスタジオ予約システムを導入しております。事前にご登録・ご予約の上ご参加ください。
- ・レッスン開始後の入場はご遠慮ください。予約サイトの新規登録・ログインはこちらから！

