

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5月～

5・6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

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

月曜日		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			
	CSLive 9:30~9:50 メディカルフィットネス			
10:00	10:00~10:40 ヨガ 佐野	CSLive 10:00~10:30 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	CSLive 11:00~11:40 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 齋藤
12:00	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		4月 平泳ぎ 5月 背泳ぎ 6月 バタフライ
13:00	12:50~13:30 ZUMBA 安田	CSLive 13:05~13:35 リズムライド		
14:00	CSLive 13:45~14:25 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 清水
15:00				15:00~15:20 フィンバドルフリーコース ※2コース使用
16:00	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)		16:00~17:00 Jrチアダンス (幼児)	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
17:00	16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)		17:00~18:00 Jrチアダンス (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
18:00	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	19:00~19:40 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
20:00	19:55~20:35 ZUMBA 安田	CSLive 20:00~20:40 シェイブパンプ		20:10~20:40 初級四泳法 津田
21:00		CSLive 20:55~21:25 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	22:00 CLOSE (21:45 施設利用終了)			

火曜日		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			
	9:20~10:00 シンプルエアロ 大内	CSLive 9:25~9:45 メディカルフィットネス		9:00~12:00 学校水泳 (6月～) ※小学校の水泳授業実施の為、全コースご利用頂けません。
10:00	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	(5月中) ●10:00~10:30 初級四泳法 小崎 ●10:45~11:15 アクアJam 鈴木 ●11:25~11:55 スキンダイビング 鈴木
11:00	CSLive 11:10~11:50 シェイブパンプ	CSLive 11:00~11:40 カラダデトックス		12:15~13:15 成人水泳 クロール背泳ぎ(初級) 津田
12:00	12:05~12:45 ジャズダンス アン		12:20~12:50 Fit Fun 小崎	12:55~13:55 成人水泳 マンスリー(初級) 津田
13:00	13:00~13:40 スムーズ&ヒーリング 濱中	CSLive 13:10~13:40 リズムキャンプ		13:30~14:30 成人水泳 マンスリー(初級) 津田
14:00	13:55~14:35 CSLive ヨガ			4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ
15:00				
16:00	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
17:00	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
18:00	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
		CSLive 18:20~18:50 ビューティープロジェクト SHISEI~ゆがみ~		
19:00	19:00~19:40 フィールピラティス 濱中	19:10~19:50 CSLive Lati Lati		
20:00	19:55~20:35 ステップサーキット 岡田	CSLive 20:05~20:45 ファイトアタックPRO		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	20:50~21:30 ステップセッション 岡田	CSLive 21:00~21:30 ボディメイクトレーニング		
22:00	22:00 CLOSE (21:45 施設利用終了)			


水曜日		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			
			9:30~9:40 ジムライド 鈴木	
10:00	9:50~10:30 ファンクショナルピラティス 川喜多	CSLive 9:50~10:20 リズムライド		9:50~10:20 AQUA Jam 鈴木
11:00	10:45~11:25 ヨガ 川喜多	CSLive 10:40~11:20 健康太極拳		10:45~11:30 水泳入門 津田
12:00	11:40~12:20 ファイトアタックBEAT 田淵	11:45~12:05 かんたん筋膜ほぐし 鈴木		11:30~12:30 成人水泳 平泳ぎバタフライ(初級) 津田
	12:30~12:45 お腹/背中引き締め	CSLive 12:20~12:40 メディカルフィットネス		12:55~13:55 成人水泳 マンスリー(初級) 津田
13:00	13:00~13:40 ボディコアバランス 濱中	CSLive 13:00~13:30 やせる! 脂肪燃焼ダンス		4月 平泳ぎ 5月 バタフライ 6月 クロール
14:00		CSLive 13:50~14:30 パワーライド		14:00~14:45 インストラクターと泳ごう 津田
15:00				14:50~15:20 フィンバドルフリーコース ※2コース使用
16:00	15:55~16:25 キッズ個人塾	15:30~16:30 キッズダンス (幼児)		15:30~16:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
17:00	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)		16:30~17:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
18:00	17:35~18:05 キッズ個人塾	17:30~18:30 キッズダンス (児童②)		17:30~18:30 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
19:00	19:00~19:30 シェイブパンプ 田淵	19:00~19:30 ヨガ 佐野		
20:00	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
21:00	CSLive 20:55~20:35 ピラティス			
22:00	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5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	
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 田淵	11:00～11:40 CSLive ヨガ	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	11:20～12:20 成人水泳(入門) 齋藤
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 リズムライド 会田
15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)		14:00～14:45 マスターズトレーニング 齋藤
16:30～17:30 キッズ体育 (児童①)		15:30～16:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
17:30～18:30 キッズ体育 (児童②)	17:30～18:30 ジュニアHIPHOP (初中級クラス)	16:30～17:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
19:10～19:50 ヨガ 秋葉	19:15～19:45 リズムライド 吉岡	17:30～18:30 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
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	19:55～20:25 アクアビクス 田淵
CSLive 21:00～21:40 ファイトアタックBEAT		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	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	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	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 小崎	12:30～13:45 カルチャースクール フラダンス	12:20～12:50 初級クロール 島貫
13:05～13:45 ZUMBA リサ(Risa)		13:00～13:30 アクアビクス 田賀
14:00～14:40 CSLive ヨガ	14:00～14:40 パワーライド 田淵	14:30～15:30 キッズスイミング (幼児) ※1コース使用
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	15:30～16:30 キッズスイミング (児童) ※2コース使用
16:00～17:00 キッズ体育 (幼児)		16:30～17:30 キッズスイミング (児童) ※3コース使用
17:00～18:00 キッズ体育 (児童①)		17:30～18:30 ぜん息水泳 (6/7～3/21) ※2コース使用
18:00～19:00 キッズ体育 (児童②)		
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	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 フィールピラティス 濱中	CSLive 12:15～12:45 シェイプパンプPOWER	12:20～12:50 初級スイムトレーニング 太田
12:55～13:35 ファイトアタックBEAT 小崎	CSLive 13:00～13:30 ビューティープロジェクト SHISEI～ゆがみ～	13:00～13:45 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	CSLive 13:50～14:30 LatiLati	
CSLive 14:45～15:25 スムーズ&ヒーリング	CSLive 14:45～15:15 リズムライド with 平松	14:30～15:30 キッズプール開放 ※2コース使用
CSLive 15:40～16:20 ファイトアタックPRO	CSLive 15:40～16:20 カラダデトックス	15:45～16:15 キッズ個人塾
CSLive 16:35～17:15 シェイプパンプ	CSLive 16:35～17:15 パワーライド	16:15～16:45 キッズ個人塾
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！

