

# Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2026年7月～9月

## 7・8・9月 カレンダー

※色の日は休館日となります  
※○の日は祝日営業となります  
※★印の日は特別営業日となります

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

	月			火			水 全館	木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール
	9:00 OPEN			9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN (プールエリアのご利用は10:00からとなります。 キッズスクール休講日は9:00からご利用頂けます)			9:00 OPEN		
9:00																			
9:30	9:15~9:25 みんなで体操	9:30~9:50 メディカルフィットネス 腰痛予防改善 CS LIVE : RBC	7月クール 8月青泳ぎ 9月バタフライ	9:15~9:25 みんなで体操	9:30~9:50 みんなでストレッチ			9:30~9:50 メディカルフィットネス 骨粗しょう症予防改善 CS LIVE : RBC	7月クール 8月青泳ぎ 9月平泳ぎ	9:15~9:25 みんなで体操	9:30~9:50 みんなでストレッチ		9:00~10:00 キッズ体育 (幼児・児童)	9:00~10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		9:00~10:00 キッズ体育 (幼児・児童)	9:00~10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	9:00	
10:00																			
10:30	10:10~10:50 ヨガ 谷川	10:10~10:50 ボディコアバランス 石井	10:10~10:40 初級水泳	10:10~10:30 ピラティス 栗野	10:10~10:40 CS LIVE フラエクササイズ RBC			10:10~10:40 シニアフィットネス からだアクティブ RBC	10:10~10:40 初級水泳	10:10~10:50 ZUMBA® 及部	10:10~10:40 CS LIVE はじめて太極拳 RBC	10:10~10:55 アクアピクス 浦口	10:00~11:00 STREET DANCE KIDS	10:00~11:00 キッズ体育 (幼児・児童)	10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	10:00~11:00 キッズ体育 (幼児・児童)	10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	10:30	
11:00																			
11:30	11:05~11:45 エアロサーキット 水谷	11:00~11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE	11:10~11:40 AQUA Splash 竹山	11:20~12:00 ダンスWAVE 浦口	11:10~11:50 スムーズ&ヒーリング 及部			11:10~11:50 CS LIVE ヨガ RBC	11:00~11:45 アクアサーキット 続木	11:15~11:55 HITヨガ 及部	11:00~11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE	11:00~11:50 ベビー スイミング	11:00~12:00 STREET DANCE KIDS	11:20~12:00 シンプルエアロ 岡田	11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	11:00~12:00 キッズ体育 (幼児・児童)	11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	11:30	
12:00																			
12:30	12:00~12:40 ZUMBA® 水谷	12:10~12:40 リズムライド 谷川	12:10~12:40 スイムトレーニング	12:20~13:00 HOTフィールピラティス 及部	12:10~12:40 リズムライド 石井			12:30~13:00 EXCITE-CORE 石田		12:20~12:50 SHAPE PUMP POWER 浦口	12:00~13:00 ★ セッション ピラティス 村川	12:10~12:40 アクアダンス 竹山				12:15~12:45 CS LIVE X-CORE FIGHTING RBC	12:10~12:40 アクアダンス 竹山	12:30	
13:00																			
13:30	12:55~13:35 フィールピラティス 石井	月1回 定期イベント枠 詳細は別途お知らせ をご覧ください	13:00~14:00 ★ 成人水泳		13:10~13:50 CS LIVE カラダデトックス RBC				13:00~14:00 ★ 成人水泳	13:10~13:50 スムーズ&ヒーリング 浦口	13:30~14:10 CS LIVE ファイトアタックBEAT LIVE	13:00~14:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	13:00~14:00 キッズダンス (4歳~)	13:00~14:00 CS LIVE ヨガ RBC	13:00~14:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	13:10~13:50 ZUMBA® 阿南	13:00~14:00 キッズ体育 (幼児・児童)	13:00~14:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	13:30
14:00																			
14:30	13:50~14:20 シェイプバンプ30 石井		14:20~14:50 777ウォーク&ヒーリング 高橋	14:20~15:00 フィールヨガ 佐々木	14:30~15:10 ボディコアバランス 石井			14:10~14:40 ポールde健康体操 阿南	14:20~14:50 初級水泳	14:10~14:50 ファイトアタックBEAT 竹山	14:15~14:55 シェイプバンプ40 池田	14:20~14:50 CS LIVE エアロサーキット RBC	14:20~14:50 AQUA Splash 石井	14:10~14:50 オリジナルエアロ 長谷川	14:15~15:15 空手教室	14:00~15:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	14:05~14:45 CS LIVE Zen Yoga RBC	14:00~15:00 ダイビング講習 (要申込)	14:30
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00	22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)				22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)		

休館日(ゴルフ場・キッズスクールのみ営業)

●レッスン終了後は必ず一度ご退室ください。  
●レッスン開始10分前から入場していただけます。  
●スタジオ1定員...30名 ●スタジオ2定員...25名  
(フィールピラティス・ZUMBA®・エアロサーキット33名)  
(シェイプバンプ22名/スムーズモーショントレーニング23名)  
(ボディコアバランス18名/CSLIVE22名)  
●エアサイクルフィットネス定員...10名  
※全てのスタジオレッスンを予約制とさせていただきます。  
※都合により担当インストラクター・時間・内容が  
変わる場合がございます  
※レッスン開始後のご参加はウォーミングアップ  
不足となる為、ご遠慮ください  
※祝日は□枠内9:00~18:45の実施となります。

セントラルフィットネスクラブ清洲店の  
ホームページ上の【スタッフボイス】にも  
こちらと同様のスケジュールを掲載して  
おります。是非ご覧ください。