

LESSON SCHEDULE 2025年4月～



セントラルフィットネスクラブ24 本八幡店

Mon 月曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:20~9:40 CSLive 心臓アンチエイジング		9:30~9:40 みんなで体操
10:00~10:40 ヨガ40 高館		10:00~10:30 ホッピングアクア 城和
11:00~11:40 CSLive シンプルエアロ40	10:40~11:40 ベシーックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ	10:30~ スクール準備 10:50~11:30 ベビースイミングスクール 片付け~11:45
12:00~12:30 カラダ元気30 鈴木	12:10~13:10 ベシーックヨガ 鈴木 カラダほぐしヨガ	12:00~13:00 成人水泳スクール 初級 城和
12:50~13:20 シェイパンプ30 小林	13:20~13:50 アクアピクス 原	13:20~13:50 アクアピクス 原
13:40~14:10 シンプルステップ 30 大内	4月:クロール 5月:背泳ぎ 6月:平泳ぎ	14:00~14:30 初級水泳 田崎
15:30~16:30 キッズ 体育スクール《幼児》	15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30 キッズ スイミングスクール《幼児》	15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30 キッズ スイミングスクール《幼児》
16:30~17:30 キッズ 体育スクール《児童》	16:30~17:30 キッズ スイミングスクール《児童》	16:30~17:30 キッズ スイミングスクール《児童》
17:30~18:30 キッズ 体育スクール《児童》	17:30~18:30 キッズ ダンススクール《児童》	17:30~18:30 キッズ スイミングスクール《児童》
19:20~20:00 シンプルステップ40 大内	18:30~19:00 キッズスイム個人塾	18:30~19:00 キッズ スイミングスクール《育成クラス》
20:15~20:45 CSLive シェイパンプ30	20:00~21:00 ベシーックヨガ 桑島 今日からはじめるヨガ	20:00~20:30 アクアウォーク&ジョグ 岸
21:05~21:35 リズムライド30 佐藤		20:10~21:10 スイム トレーニング60 月2回/佐藤 詳細はプール掲示板上にて
22:30 CLOSE		

Wed 水曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
		9:30~9:40 みんなで体操
10:50~11:30 CSLive カラダデトックス40	11:30~12:30 パワーヨガ 田村 代謝アップでアンチエイジング	10:30~11:00 水泳入門 城和
11:50~12:30 シェイパンプ40 加藤	12:50~13:30 ヨガ40 田村	11:00~11:30 クロール 城和
13:45~14:15 リズムライド30 小林	14:30~15:10 ZUMBA® 40 平山	11:45~12:15 アクアピクス 岩井
15:30~16:30 キッズ 体育スクール《幼児》	15:30~16:30 キッズ 体育スクール《幼児》	12:30~13:20 フィンフリー
16:30~17:30 キッズ 体育スクール《児童》	16:30~17:30 ジュニア チアダンススクール《4歳~小学2年生》	13:10~13:25 SASSOプール版
17:30~18:30 キッズ 体育スクール《児童》	17:30~18:30 ジュニア チアダンススクール《小学3年生~》	13:30~14:30 成人水泳スクール 中級 城和
	15:30 幼児 4コース 16:30 児童 3コース 17:30 児童 1コース +ウォーキングプール	13:45~14:15 リズムライド30 小林
	19:30~20:30 ポディメイクヨガ 安西 美ボディをつくりあげる	14:10~14:50 コンピネーションステップ40 木下
	20:50~21:30 CSLive スムース&ヒーリング40	15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30 キッズ スイミングスクール《幼児》
	20:45~21:45 リフレッシュヨガ 高館 質の良い睡眠を	15:30~16:30 キッズ スイミングスクール《児童》
		16:30~17:30 キッズ スイミングスクール《児童》
		17:30~18:30 キッズ スイミングスクール《児童》
		18:30~19:30 キッズ スイミングスクール《育成クラス》
		19:10~19:40 CSLive リズムライド
		19:15~20:15 リンパデトックス 安西 カラダの巡りをよくする
		20:00~20:40 ZUMBA® 40 熊田
		20:10~20:40 初級水泳 奥山 4月:バタフライ 5月:背泳ぎ 6月:平泳ぎ
		21:00~21:40 シェイパンプ40 小林
22:30 CLOSE		

Thu 木曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
10:00~10:40 シンプルエアロ40 高木	10:00~11:00 はつらつ健康運動スクール	10:00~10:15 SASSOプール版
11:00~11:40 ZUMBA® 40 高館		10:30~11:00 プライベートレッスン 要予約 城和
12:00~12:30 ワークアウトヨガ30 安西	12:00~13:00 ベシーックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ	11:00~11:30 プライベートレッスン 要予約 城和
12:45~13:25 CSLive フィールピラティス		11:30~12:00 プライベートレッスン 要予約 加藤
13:30~13:50 CSLive 心臓アンチエイジング		12:00~12:30 スイムトレーニング 田崎
14:10~14:50 コンピネーションステップ40 木下		12:30~13:00 プライベートレッスン 要予約 田崎
		13:15~13:45 アクアピクス 中山
		13:30~14:10 CSLive ファイトアタックBEAT 40
		15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30 キッズ スイミングスクール《幼児》
		16:30~17:30 キッズ 体育スクール《児童》
		17:30~18:30 キッズ 体育スクール《児童》
		18:30~19:30 キッズ スイミングスクール《育成クラス》
		19:10~19:40 CSLive リズムライド
		19:15~20:15 リンパデトックス 安西 カラダの巡りをよくする
		20:00~20:40 ZUMBA® 40 熊田
		20:10~20:40 初級水泳 奥山 4月:バタフライ 5月:背泳ぎ 6月:平泳ぎ
		21:00~21:40 シェイパンプ40 小林
22:30 CLOSE		

Fri 金曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
10:00~10:40 健康 太極拳40 澤井		10:00~10:30 アクアウォーク&ジョグ30 城和
11:00~11:30 CSLive ビューティプロシエカ SHISEI 30~ゆがみ~	11:30~12:30 ベシーックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ	11:00~12:00 成人水泳スクール 中級 城和
11:50~12:30 ZUMBA® 40 臺代		12:05~13:05 成人水泳スクール 初級 城和
12:45~13:15 シェイパンプ30 臺代		13:45~14:15 アクアピクス 加藤
13:30~14:10 CSLive ファイトアタックBEAT 40		
		15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30 キッズ スイミングスクール《幼児》
		16:30~17:30 ジュニア チアダンススクール《4歳~小学2年生》
		17:30~18:30 ジュニア チアダンススクール《小学3年生~》
		18:30~19:30 キッズ スイミングスクール《育成クラス》
		19:00~19:40 奇数週:フィールヨガ 偶数週:フィールピラティス 桑島
		20:00~20:40 CSLive パワーライド40
		19:40~20:40 フィンフリー
22:30 CLOSE		

Sat 土曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
	フィットネスメンバー利用可能コース 9:15 幼児 5コース 10:15 児童 5コース	9:15~10:15 キッズ スイミングスクール《幼児》
10:00~10:40 コンピネーションエアロ40 大内	10:30~11:30 パワーヨガ 田村 代謝アップでアンチエイジング	10:15~11:15 キッズ スイミングスクール《児童》
11:00~11:40 ヨガ40 MIYUKI(伊藤)	11:45~12:45 ベシーックヨガ 田村 今日からはじめるヨガ	12:20~12:50 アクアダンス 松本
12:00~12:40 ピラティス40 高木		13:10~13:30 スクール準備 13:30~14:30 キッズ スイミングスクール《幼児》
13:00~13:40 シェイパンプ40 小林		14:30~15:30 キッズ 体育スクール《幼児》
14:30~15:30 キッズ 体育スクール《幼児》	14:30~15:30 キッズ ダンススクール《幼児》	15:30~16:30 キッズ スイミングスクール《児童》
15:30~16:30 キッズ 体育スクール《児童》	15:30~16:30 キッズ ダンススクール《児童》	16:30~17:30 キッズ 体育スクール《児童》
16:30~17:30 キッズ 体育スクール《児童》	16:30~17:30 キッズ ダンススクール《児童》	17:30~18:30 キッズ 体育スクール《児童》
18:00~18:30 CSLive リズムライド		17:30~18:30 キッズ スイミングスクール《育成クラス》
		20:00~20:30 フィンフリー
21:00 CLOSE		

Sun 日曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
	フィットネスメンバー利用可能コース 9:15 児童 3コース 10:15 幼児 4コース	9:15~10:15 キッズ スイミングスクール《児童》
10:45~11:25 CSLive パワーヨガ40	リンパデトックス 小松田 カラダの巡りをよくする	10:15~11:15 キッズ スイミングスクール《幼児》
11:15~12:15 ベシーックヨガ 吉田 今日からはじめるヨガ		11:20~14:20 プライベート アワー 【対象】3歳以上 【利用料】都度1,100円(税込) ※コースの利用制限はございません
11:45~12:25 シェイパンプ40 加藤		13:00~14:00 フィンフリー
12:40~13:10 ストレッチ30 加藤		14:40~15:10 アクアピクス 庄野
13:45~14:25 CSLive Lat Lat 40		
14:45~15:25 カラダデトックス 40 春 小松田		
15:45~16:25 ファイトアタック BEAT40 小林		
		13:30 幼児 4コース 14:30 幼児 4コース 15:30 児童 3コース 16:30 児童 1コース +ウォーキングプール 17:30 育成 3コース +ウォーキングプール
19:00 CLOSE		
休館日:毎週火曜日 ※キッズスクールのみ営業 季節休業日		

スタジオレッスン参加時 予約が必要となりました。
こちらから初回登録を行ってください。

▼初回登録・予約QRコード▼

- レッスン参加のご案内**
- レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
 - レッスン変更について、都合によりインストラクターやレッスン内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 - 祝日は、特別プログラムとなります。詳細は、館内掲示物またはホームページでご確認ください。
 - CSLive REC...録画 LIVE...リアルタイム配信:セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる!それがCSLive!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。
 - [有料]**...有料プログラムとなります。有料クラスにつきましてはレセプションにてお問い合わせください。
 - アクアピクスのレッスンは、参加人数25名以上の場合ウォーキングプール+2コース使用致します。
 - キッズスイミングスクール中は、フィットネス会員の方のコース利用に制限がございます。