

レッスン内容・時間・担当者は未確定な箇所があり、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール
2025年4月～

セントラルフィットネスクラブ24 袖ヶ浦駅前店

スタジオレッスンはオンライン予約が必要です。レッスン30分前よりチェックイン可能です。

	Mon 月曜日		Tue 火曜日		Wed 水曜日		Fri 金曜日		Sat 土曜日		Sun 日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
10:00	10:00~10:40 フィール ピラティス 渡邊(あ) 定員 36名	10:10~10:30 アクアウォーク&ジョグ 佐竹	10:00~10:40 健康体操 矢野 定員 23名	10:20~10:50 アクアダンス 深作	10:00~10:40 ヨガ 藤崎 定員 36名		10:00~10:40 CSLive スムーズ ヒーリング 定員 23名	10:00~10:30 アクアピクス 渡邊(あ)	9:20~10:00 CSLive パワーヨガ 定員 36名	9:00~12:00 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用		9:00~11:30 プール開放 【有料】 ※スクール会員・ 保護者様対象 ※1~2コース使用
11:00	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE 定員 36名	ベビースイミング スクール【有料】 ※2コース使用	10:50~11:30 ダンスWAVE 矢野 定員 36名	11:00~11:30 水泳入門 廣尾	11:00~11:40 ZUMBA® 藤崎 定員 36名	4月:背泳ぎ 5月:平泳ぎ 6月:バタフライ 11:20~11:50 マンスリースイム 廣尾	11:00~11:40 CSLive シェイブパンプ 定員 25名	11:00~11:40 ベビースイミング スクール【有料】 ※2コース使用	10:20~11:00 CSLive シェイブパンプ 定員 25名	11:00~11:40 ベビースイミング スクール【有料】	10:00~12:00 キッズダンス スクール 【有料】	
12:00	12:00~12:40 シェイブパンプ 根本 定員 25名	4月:平泳ぎ 5月:バタフライ 6月:水泳入門 12:20~12:50 マンスリースイム 廣尾	11:45~12:15 CSLive リズムCAMP 定員 36名	11:45~12:15 マンスリースイム 渡邊(あ)	12:00~12:40 CSLive ファイトアタック BEAT 定員 36名	12:00~12:30 フィンスイム 廣尾	12:00~12:40 コンビネーション ステップ 黒川 定員 25名	12:00~12:40 フィンスイム 根本	11:30~15:30 キッズ体育 スクール 【有料】	12:20~12:50 アクアJam 笹川	12:30~13:10 コンビネーション エアロ 黒川 定員 36名	
13:00	13:00~13:30 エアサイクルフィットネス パワーライド 安達 定員 20名	13:00~13:45 目指せ マスターズ 渡邊(あ) ※3コース使用	13:30~14:00 ZUMBA® 熊谷 定員 36名	12:30~13:00 パーソナルスイム レッスン【有料】 渡邊(あ) 予約	13:00~13:40 ピラティス 笹川 定員 36名	12:40~13:10 スキンダイビング 安達	13:00~13:40 コンビネーション エアロ 黒川 定員 36名	12:40~13:30 フィン フリーコース ※1コース使用	13:00~16:30 キッズ体育 スクール 【有料】	13:10~13:40 エアサイクルフィットネス &ジョグ 森川	13:25~14:05 コンビネーション ステップ 黒川 定員 25名	13:10~13:40 エアサイクルフィットネス &ジョグ 森川
14:00	13:50~14:30 CSLive パワーヨガ 定員 36名	13:50~14:30 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド 定員 20名	13:55~14:25 CSLive X-CORE TRAINING 定員 36名	13:55~14:25 CSLive X-CORE TRAINING 定員 36名	14:00~14:30 パーソナルスイム レッスン【有料】 笹川 予約	13:10~14:00 スキン フリーコース ※1コース使用	14:00~14:40 ステップ 黒川 【有料】	13:30~14:00 パーソナルスイム レッスン【有料】 廣尾 予約	14:00~14:40 ステップ 黒川 【有料】	13:50~14:20 マンスリースイム 根本	14:20~15:00 CSLive カラダデトックス 定員 36名	13:50~14:20 マンスリースイム 根本
15:00	15:30~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】 ※4コース使用	15:00~18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	15:30~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】 ※4コース使用	15:00~18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	15:00~18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	15:00~18:30 キッズ体育 スクール 【有料】 ※4コース使用	15:00~18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	15:00~18:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 ※4コース使用	16:30~17:00 X-CORE FIGHTING 安達 定員 36名	16:30~17:00 スポーツ個人塾 (スイム)【有料】 予約	15:20~16:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 渡邊(は) 定員 20名	16:20~16:50 シェイブパンプ POWER 安達 定員 20名
16:00										17:00~17:30 スポーツ個人塾 (スイム)【有料】 予約	17:05~17:45 ダンスWAVE 矢野 定員 36名	
17:00										17:15~17:55 ZUMBA® 笹川 定員 36名		
18:00										18:15~18:55 エアサイクルフィットネス パワーライド 笹川 定員 20名	17:55~18:35 ヨガ 矢野 定員 36名	
19:00	19:00~19:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 安達 定員 20名	19:00~19:30 マンスリースイム 廣尾 4月:バタフライ 5月:水泳入門 6月:クロール	19:10~19:50 CSLive Lati Lati LIVE 定員 36名	19:10~19:30 アクアウォーク&ジョグ 渡邊(あ)	19:00~19:40 シンプル ステップ 笹川 定員 25名	19:00~19:30 フィンスイム 廣尾	19:00~19:40 シェイブパンプ 小川 定員 25名	19:00~19:30 アクアウォーク &ジョグ 根本	19:45 CLOSE			19:00 CLOSE
20:00	20:00~20:40 フリースタイル ダンス 黒川 定員 36名	20:30~21:30 フィン フリーコース ※1コース使用	20:00~20:40 シェイブパンプ 笹川 定員 25名	20:00~20:40 目指せ マスターズ 渡邊(あ) ※2コース使用	20:00~20:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 野中 定員 20名	19:30~20:30 フィン フリーコース ※1コース使用	19:55~20:35 フィールヨガ 安達 定員 36名	20:10~21:00 長距離スイム 根本				
21:00	20:50~21:30 CSLive ピラティス 定員 36名		20:50~21:30 ファイトアタック BEAT 笹川 定員 36名		21:00~21:30 CSLive ヨガ 定員 36名		20:45~21:15 X-CORE DANCING 安達 定員 36名	20:50~21:30 フィン フリーコース ※1コース使用				
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE					

▲ レッスン参加上のご注意

- 木曜日は休館日です。
- アクアピクス、アクアダンスは通常2コース使用、20名以上の場合は3コース使用させていただきます。
- プールにおいて3コース使用中の場合は歩行者コースのみとなります。
- 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。
- 各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。
- 【有料】表記のレッスンは有料レッスンです。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。

CSLive LIVE LIVE配信
REC 録画配信

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CS Live! 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。

