

# LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール/2024年4月～ ※祝日は特別スケジュールにてレッスンをいたします。別途、館内掲示・HP掲載のスケジュールをご確認ください。

**4・5・6月  
カレンダー**

※色の日には休館日となります。  
※印は祝日営業日となります。

4月

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				

5月

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	31	

6月

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	31				

※4/29.5/4・6(祝日営業日)→9:00～19:00

	MON 月 DAY				TUES 火 DAY				WEDNES 水 DAY				THURS 木 DAY				金	SATUR 土 DAY				SUN 日 DAY			
	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ		スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ	スタジオA	HOTスタジオ	プール	スカッシュ
9:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN					9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN					9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:15~10:25	みんなて体操				みんなて体操				みんなて体操				みんなて体操					CSLive ピラティス				CSLive ヨガ			
10:45~11:25	ヨガ 樋口				シンプルエアロ 岩木				コンピネーション エアロ 桜井				シンプルエアロ 愛宕					シェイブパンプ 佐藤				CSLive HOT パワーヨガ			
11:00	ヨガ 樋口				シンプルエアロ 岩木				コンピネーション エアロ 桜井				シンプルエアロ 愛宕					シェイブパンプ 佐藤				CSLive HOT パワーヨガ			
11:05~11:20	バレエ スクール 岡田				シンプルエアロ 岩木				コンピネーション エアロ 桜井				シンプルエアロ 愛宕					シェイブパンプ 佐藤				CSLive HOT パワーヨガ			
11:25~11:55	アクアアタックBEAT 佐藤				アクアアタックBEAT 佐藤				アクアアタックBEAT 佐藤				アクアアタックBEAT 佐藤					アクアアタックBEAT 保田				CSLive やさしい体操			
11:50~12:30	シンプルステップ + 筋トレ10 藤牧				ピラティス 岩木				ZUMBA® 赤津				アロマヨガ 桜井					フィットアタックBEAT 佐藤				フィットアタックBEAT 保田			
12:00	シンプルステップ + 筋トレ10 藤牧				ピラティス 岩木				ZUMBA® 赤津				アロマヨガ 桜井					フィットアタックBEAT 佐藤				フィットアタックBEAT 保田			
12:05~12:45	健康体操 樋口				太極舞 [タイチーダンス] 樋口				HOTヨガ 桜井				フラエクササイズ 佐々木(博)					ビューティープロジェクト 鈴木(菜)				ビューティープロジェクト 鈴木(菜)			
12:30~13:10	スキндаイビング 佐藤				CSLive シェイブパンプ				セッション クラス				ボディアコア バランス 佐藤					エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤				エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤			
12:45~14:15	スキндаイビング 佐藤				CSLive シェイブパンプ				セッション クラス				ボディアコア バランス 佐藤					エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤				エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤			
13:00	動きタイム 赤津				CSLive シェイブパンプ				セッション クラス				ボディアコア バランス 佐藤					エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤				エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤			
13:05~13:45	動きタイム 赤津				CSLive シェイブパンプ				セッション クラス				ボディアコア バランス 佐藤					エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤				エアサイクルフィットネス パワーライド 佐藤			
13:35~14:15	ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤					ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤			
14:00	ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤					ビューティープロジェクト 佐藤				ビューティープロジェクト 佐藤			
14:25~15:05	エアリサーキット 赤津				CSLive ヨガ				ヨガ 桜井				健康体操 藤牧					ワークアウトヨガ 山岡				ワークアウトヨガ 山岡			
14:30~15:00	エアリサーキット 赤津				CSLive ヨガ				ヨガ 桜井				健康体操 藤牧					ワークアウトヨガ 山岡				ワークアウトヨガ 山岡			
15:00	エアリサーキット 赤津				CSLive ヨガ				ヨガ 桜井				健康体操 藤牧					ワークアウトヨガ 山岡				ワークアウトヨガ 山岡			
15:30~16:30	キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール					キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール			
16:00	キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール					キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール			
16:30~17:30	キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール					キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール			
17:00	キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール					キッズ体育 スクール				キッズ体育 スクール			
18:00	STEP jam 保田				CSLive HOTヨガ				CSLive リズムCAMP				X-CORE FIGHTING 佐藤					CSLive ファイトアタックBEAT				ZUMBA® 深作			
18:20~18:50	STEP jam 保田				CSLive HOTヨガ				CSLive リズムCAMP				X-CORE FIGHTING 佐藤					CSLive ファイトアタックBEAT				ZUMBA® 深作			
18:55~19:20	STEP jam 保田				CSLive HOTヨガ				CSLive リズムCAMP				X-CORE FIGHTING 佐藤					CSLive ファイトアタックBEAT				ZUMBA® 深作			
19:00	STEP jam 保田				CSLive HOTヨガ				CSLive リズムCAMP				X-CORE FIGHTING 佐藤					CSLive ファイトアタックBEAT				ZUMBA® 深作			
19:20~20:00	エアリサーキット 保田				HOT ワークアウトヨガ 山岡				フィットアタックBEAT 高橋				ステップサーキット 藤牧					エアリサーキット 保田				エアリサーキット 保田			
20:00	エアリサーキット 保田				HOT ワークアウトヨガ 山岡				フィットアタックBEAT 高橋				ステップサーキット 藤牧					エアリサーキット 保田				エアリサーキット 保田			
20:30~21:10	CSLive シェイブパンプ				シェイブパンプ 高橋				STRONG Nation™ 亀山				エアリサーキット 保田					CSLive シェイブパンプ				エアリサーキット 保田			
21:00	CSLive シェイブパンプ				シェイブパンプ 高橋				STRONG Nation™ 亀山				エアリサーキット 保田					CSLive シェイブパンプ				エアリサーキット 保田			
22:00	22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE					21:00 CLOSE				21:00 CLOSE			

※レッスンの途中入場はできません。  
 ※レッスンスケジュールは都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ※レッスンへ参加される場合、オンラインシステムへの登録が必要です。別途、ご登録の上ご予約をお願いします。  
 ※レッスンへのチェックインは開始30分前、入場は10分前となります。  
 ※HOT系のレッスンにご参加の際は、必要に応じて大きめのタオルをご持参ください。バスタオルのクラブレンタルもお受け致します。(レンタル料 1回330円)  
 ※CSLiveとは、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! それぞれCS Live! 全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。  
 ※スイム系レッスンの参加人数が20名を超えた場合はコースを制限させていただきます。  
 ※プールにて別途予約制の有料レッスンがレッスン時間外に行われる場合がございます。予めご了承ください。  
 ※キッズスイミングスクールにおける土・日曜日のプールコースの利用制限について  
 ○土日 8:45 → 1コース ○土 9:45 → 3コース  
 ○日 9:45 → 2コース ○土・日 10:45 → 2コース

オンライン予約  
システムの登録はコチラ!

