

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール／2025年10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。

10・11・12月
カレンダー

※色の日は休館日となります。
※印は祝日営業日となります。

10月

日	月	火	水	木	金	土	日
	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		

11月

日	月	火	水	木	金	土	日
	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	

12月

日	月	火	水	木	金	土	日
	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	

※10/13、11/3・24(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		
9:00					9:00				9:00				9:00				休館日	9:00 OPEN				9:00 OPEN			
30					30				30				30					8:45～9:45				7:00～8:30			
10:00					10:00				10:00				10:00					9:40～10:20				9:40～10:20 NEW			
30					30				30				30					9:55～10:15				9:50～10:30 NEW			
10:15～10:25	10:20～11:50				10:15～10:25				10:15～10:25				10:15～10:25					CSLive	メディカルフィットネス			CSLive	健康極拳		
30					30				30				30					定員34名	定員20名 REC			定員40名 REC	定員20名 REC		
10:45～11:25	バレー				10:40～11:20	HOTヨガ	アクアビクス		10:45～11:25	フラエクササイズ	アクアビクス		10:40～11:25	バレー	アクアビクス			10:40～11:20	シェイプバンプ	ピラティス		10:40～11:10 NEW	CSLive	エアロサーキット	
30	スクール				岩木	鈴木(香)	樋口		コンビネーション	佐々木(博)	原		愛宕	岡田	佐々木(機)			定員28名	定員20名		スクール	定員34名 REC	CSLive	カラダデトックス	
11:00					11:35～12:15	11:40～12:20	11:35～12:05		11:40～12:20	11:45～12:25	11:40～11:55		11:30～12:10	アロマヨガ	11:45～12:15 NEW			11:40～12:20	11:35～12:05 NEW		11:50～12:20 NEW	CSLive	シェイプバンプ		
30					有料	太極舞	10月スクーリング		ZUMBA®	HOTヨガ	有料		有料	桜井	有料	鈴木(菜)		11:40～12:20	ビューティープロジェクト		10月未実施	定員28名 REC	CSLive	エアロサーキット	
12:00	シンブルステップ	12:00～12:40	スキンダイビング		岩木	樋口	鈴木(菜)		赤津	桜井	鈴木(菜)		12:00～12:15		12月クロール			12:20～12:50 NEW	12:20～12:50 NEW		12月バタフライ	定員18名	CSLive	シェイプバンプ	
30					12:25～12:55	12:30～13:10	12:10～12:40		12:35～13:15	13:00～14:00	12:20～12:50 NEW		12:30～13:10	12:30～13:10 NEW	バタフライ			12:50～13:30	ファンクショナル		12月バタフライ	定員20名	CSLive	シェイプバンプ	
13:00	動きタイム	13:05～13:50	アクアウォーク&ジョグ		健康体操	ステップ	スィムトレーニング		ボディコア	セッション	スィムトレーニング		シェイプバンプ	フラエクササイズ	鈴木(菜)			AIR CYCLE FITNESS	13:10～13:50 NEW		13:30～14:30	CSLive	ファイターアタック	12:30～13:10 NEW	
30					有料	セッショ	有料		有料	有料	有料		有料	有料	有料			パワーライド	スィムトレーニング		13:30～14:30	定員40名 REC	CSLive	ファイターアタック	
14:00	13:30～14:10	13:15～13:55	13:05～13:50		13:30～14:10	13:30～14:10	12:40～14:10		13:30～14:10 NEW	13:00～14:00	13:00～13:40		13:25～14:05	13:30～14:00	13:30～14:00			14:00～14:40	14:00～14:30 NEW		14:30～15:00	CSLive	ファイターアタック	13:30～14:10	
30	AIR CYCLE FITNESS	太極舞	アクアサーキット		コンビネーション	コンビネーション	セッション		シンブルエアロ	セッション	スィムトレーニング		14:25～15:05	14:30～14:00	13:30～14:00			ワークアウトヨガ	有料	有料	14:30～15:00	定員34名	CSLive	ファイターアタック	14:10～14:40
15:00	14:25～15:05	14:25～15:05 NEW	14:30～15:00		14:25～15:05	14:30～15:10	14:30～15:00		14:25～15:05 NEW	14:20～15:00 NEW	14:15～15:15		14:25～15:05	14:30～15:00	14:30～15:00			15:00～15:30	15:00～15:30		15:00～16:00	CSLive	コンビネーション	14:30～15:10	
30	シンブルエアロ	カラダデトックス	カラダデトックス		ヨ	ボディコア	アクアダンス		カラダデトックス	フィールピラティス	成人スィム		健康体操	ファンクショナル	CSLive			15:45～16:25	15:45～16:25		15:45～16:25	CSLive	コンビネーション	15:40～16:20 NEW	
16:00	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30		15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30		15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30		15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30			16:00～17:30	16:00～17:30		16:00～17:30	CSLive	コンビネーション	15:40～16:20 NEW	
30	キッズ体育	キッズダンス	練習会		キッズ体育	キッズダンス	練習会		キッズチアダンス	キッズチアダンス	キッズチアダンス		キッズチアダンス	キッズチアダンス	キッズチアダンス			16:35～17:15	16:35～17:15		16:35～17:15	CSLive	コンビネーション	15:40～16:20 NEW	
17:00	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30		16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30		16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30		16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	16:30～17:30	
30	キッズ体育	キッズダンス	練習会		キッズ体育	キッズダンス	練習会		キッズチアダンス	キッズチアダンス	キッズチアダンス		キッズチアダンス	キッズチアダンス	キッズチアダンス			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	16:30～17:30	
18:00	18:00～18:40 NEW	19:10～19:50	17:30～18:30		18:10～18:40	19:10～19:50 NEW	17:30～18:30		18:10～18:40	19:10～19:50 NEW	17:30～18:30		18:10～18:40	19:10～19:50 NEW	17:30～18:30			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
30	健康体操	HOT	19:55～20:25 NEW		18:10～18:40	HOT	19:55～20:25 NEW		18:10～18:40	HOT	19:55～20:25 NEW		18:10～18:40	HOT	19:55～20:25 NEW			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
19:00	19:00～19:30 NEW	19:10～19:50	19:55～20:25 NEW		19:00～19:40	19:10～19:50 NEW	19:55～20:25 NEW		19:00～19:40	19:10～19:50 NEW	19:55～20:25 NEW		19:00～19:40	19:10～19:50 NEW	19:55～20:25 NEW			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
30	スタイリッシュ	HOT	19:55～20:25 NEW		ステップ	HOT	19:55～20:25 NEW		ステップ	HOT	19:55～20:25 NEW		ステップ	HOT	19:55～20:25 NEW			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
20:00	19:50～20:20 NEW	19:10～19:50	19:55～20:25 NEW		19:50～20:20 NEW	19:10～19:50 NEW	19:55～20:25 NEW		19:50～20:20 NEW	19:10～19:50 NEW	19:55～20:25 NEW		19:50～20:20 NEW	19:10～19:50 NEW	19:55～20:25 NEW			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
30	CSLive	ワークアウト	19:55～20:25 NEW		ステップ	HOT	19:55～20:25 NEW		ステップ	HOT	19:55～20:25 NEW		ステップ	HOT	19:55～20:25 NEW			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
21:00	20:50～21:30	CSLive	20:30～21:10 NEW		20:10～20:50	CSLive	20:30～21:10 NEW		20:10～20:50	CSLive	20:30～21:10 NEW		20:10～20:50	CSLive	20:30～21:10 NEW			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
30	HIPHOP	カラダデトックス	20:30～21:10 NEW		20:10～20:50	CSLive	20:30～21:10 NEW		20:10～20:50	CSLive	20:30～21:10 NEW		20:10～20:50	CSLive	20:30～21:10 NEW			17:30～18:10	17:30～18:10		17:30～18:10	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	CSLive	コンビネーション	17:30～18:10	

※レッスンへ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550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、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

※下記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。

対象レッスン アクアビクス / アクアサーキット / アクアウォーク&ジョグ / アクアダンス

※下記スイム系レッスンの参加人数が8名を超えた場合にはコースを制限させていただきます。

対象レッスン (土) 13:10～ スィムトレーニング

※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・日 9:45～→3コース ○土・日 10:45～→3コース

オンライン予約システムの登録はコチラ!

※レッスンへ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550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、繋がりをを感じる事ができる映像配信型プログラムです。
※下記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。
対象レッスン アクアビクス/アクアサーキット/アクアウォーク&ジョグ/アクアダンス
※下記スイム系レッスンの参加人数が8名を超えた場合にはコースを制限させていただきます。予めご了承ください。
対象レッスン (土)13:10～ スィムトレーニング
※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・日 9:45～→3コース
○土・日 10:45～→3コース

オンライン予約
システムの登録はコチラ!

