

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール／2026年1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。

1・2・3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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
	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			

2月

日	月	火	水	木	金	土
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				

3月

日	月	火	水	木	金	土
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				

※1/12・2/11・2/23(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				9:00				9:00				9:00				休館日	9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN					9:40～10:20				9:40～10:20 NEW			
10:15～10:25	10:20～11:50			10:15～10:25				10:15～10:25				10:15～10:25				休館日	9:40～10:20	9:55～10:15	9:40～10:20	9:40～10:20	9:40～10:20	9:50～10:30	9:45～10:45	
みんなで体操				みんなで体操				みんなで体操				みんなで体操					ヨガ 岩本	CSLive メディカルフィットネス	CSLive 健康太極拳	CSLive 健康太極拳	CSLive 健康太極拳	CSLive 健康太極拳	CSLive 健康太極拳	キッズスイミング 選手クラス
10:45～11:25				10:40～11:20	10:40～11:20	10:35～11:20		10:45～11:25	10:30～11:10	10:40～11:25		10:45～11:25	10:30～11:10	10:40～11:25		休館日	10:40～11:20	10:40～11:20	10:40～11:20	10:40～11:20	10:40～11:20	10:40～11:20	10:45～11:45	
ヨガ 樋口	バレエ スクール 岡田			シンプルエアロ 岩本	HOTヨガ 鈴木(香)	アクアビクス 樋口		コンビネーション エアロ 桜井	アクアビクス 佐々木(機)	アクアビクス 原		シンプルエアロ 愛宕	アクアビクス 佐々木(機)	アクアビクス 佐々木(機)			シェイプバンプ 佐藤	ピラティス 岩本	ピラティス 岩本	ピラティス 岩本	ピラティス 岩本	ピラティス 岩本	ピラティス 岩本	キッズスイミング スクール
11:40～12:20				11:35～12:15	11:40～12:20	11:35～12:05		11:40～12:20	11:45～12:25	11:40～12:25		11:40～12:20	11:45～12:25	11:40～12:25		休館日	11:40～12:20	11:35～12:05	11:35～12:05	11:35～12:05	11:35～12:05	11:35～12:05	11:45～11:45	
シンプルステップ 藤牧	健康体操 樋口			ピラティス 岩本	太極舞 [タイチーダンス] 樋口	12月スクーリング 2月フィニッシュ 5月バトルスィム 鈴木(菜)		ZUMBA® 赤津	HOTヨガ 桜井	プールサイドトレーニング 鈴木(菜)		ZUMBA® 赤津	HOTヨガ 桜井	プールサイドトレーニング 鈴木(菜)			11:40～12:20	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)	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)	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)	キッズスイミング スクール
12:35～13:05				12:30～13:10	12:40～14:10	12:10～12:40		12:35～13:15	13:00～14:00	13:00～13:40		12:35～13:15	13:00～14:00	13:00～13:40		休館日	12:30～13:00	12:20～12:50	12:20～12:50	12:20～12:50	12:20～12:50	12:20～12:50	12:45～11:45	
動きタイム 赤津	アクアウォーク&ジョグ 佐藤			ステップ サーキット 川上	セッション クラス	スイムトレーニング 鈴木(菜)		ボディコア バランス 齋谷	セッション クラス	スイムトレーニング 鈴木(菜)		ボディコア バランス 齋谷	セッション クラス	スイムトレーニング 鈴木(菜)			12:50～13:30	ファンクショナル コンディショニング 鈴木(菜)	ファンクショナル コンディショニング 鈴木(菜)	ファンクショナル コンディショニング 鈴木(菜)	ファンクショナル コンディショニング 鈴木(菜)	ファンクショナル コンディショニング 鈴木(菜)	ファンクショナル コンディショニング 鈴木(菜)	キッズスイミング スクール
13:30～14:10				13:30～14:10				13:30～14:10				13:30～14:10				休館日	14:00～14:40	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:20～14:00	
AIR CYCLE FITNESS パワーライド 佐藤	太極舞 [タイチーダンス] 深作			コンビネーション エアロ 桜井	セッション クラス			シンプルエアロ 田中				シンプルエアロ 田中					14:00～14:40	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	スイムトレーニング 大石
14:25～15:05				14:25～15:05	14:30～15:10	14:30～15:00		14:25～15:05	14:20～15:00	14:15～15:15		14:25～15:05	14:20～15:00	14:15～15:15		休館日	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:10～14:40	
シンプルエアロ 赤津	ピラティス 野口			ヨガ 桜井	ボディコア ストレッチ 川上	アクアダンス 深作		カラダデトックス 原	フィールピラティス 山岡	成人スイム スクール		カラダデトックス 原	フィールピラティス 山岡	成人スイム スクール			14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	14:00～14:40	スキップフリー コース
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	15:30～16:30		休館日	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:30～16:10	
キッズ体育 スクール	キッズダンス スクール	練習会 ダイビング スクール	キッズ スイミング 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 チアダンス スクール (幼児)	キッズ チアダンス スクール (幼児)	キッズ チアダンス スクール (幼児)		キッズ チアダンス スクール (幼児)	キッズ チアダンス スクール (幼児)	キッズ チアダンス スクール (幼児)			15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	15:00～15:30	CSLive パワーヨガ
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	16:30～17:30		休館日	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	19:00 CLOSE	
キッズ体育 スクール	キッズダンス スクール	練習会 ダイビング スクール	キッズ スイミング 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		17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15		17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15			16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	16:00～17:30	
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30		休館日	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:30	
健康体操 藤牧				健康体操 藤牧				18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50		18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50			17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:10	17:30～18:30
18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50		18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50		18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50		休館日	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:30～20:30	
健康体操 藤牧				健康体操 藤牧				HOT フィールヨガ 山岡	HOT フィールヨガ 山岡	HOT フィールヨガ 山岡		HOT フィールヨガ 山岡	HOT フィールヨガ 山岡	HOT フィールヨガ 山岡			18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:10～18:50	18:30～20:30
19:10～19:40 NEW	19:10～19:50			19:10～19:40	19:10～19:50	19:10～19:50		19:10～19:40	19:20～20:00	19:20～20:00		19:10～19:40	19:20～20:00	19:20～20:00		休館日	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:00～20:30	
シンプルエアロ 藤牧	HOT ワークアウトヨガ 山岡			シンプルエアロ 藤牧	HOT ワークアウトヨガ 山岡	HOTヨガ 樋口		シンプルエアロ 藤牧	HOT ワークアウトヨガ 山岡	HOTヨガ 樋口		シンプルエアロ 藤牧	HOT ワークアウトヨガ 山岡	HOTヨガ 樋口			19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:10～19:50	19:00～20:30
20:00～20:30 NEW	20:30～21:10 NEW			20:00～20:30	20:10～20:50 NEW	20:10～20:50		20:00～20:30	20:20～21:00	20:20～21:00		20:00～20:30	20:20～21:00	20:20～21:00		休館日	20:00～20:30	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:40～	
CSLive シェイプバンプ	CSLive シェイプバンプ			CSLive シェイプバンプ	CSLive シェイプバンプ	CSLive シェイプバンプ		CSLive シェイプバンプ	CSLive シェイプバンプ	CSLive シェイプバンプ		CSLive シェイプバンプ	CSLive シェイプバンプ	CSLive シェイプバンプ			20:00～20:30	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:30～21:10	20:40～
20:50～21:30	21:00～21:30			20:50～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30		20:50～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30		20:50～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30		休館日	20:50～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	
HIPHOP 宮崎	CSLive ファイトアタックBEAT			HIPHOP 宮崎	CSLive ファイトアタックBEAT	CSLive ファイトアタックBEAT		HIPHOP 宮崎	CSLive ファイトアタックBEAT	CSLive ファイトアタックBEAT		HIPHOP 宮崎	CSLive ファイトアタックBEAT	CSLive ファイトアタックBEAT			20:50～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30
22:00	22:00			22:00	22:00	22:00		22:00	22:00	22:00		22:00	22:00	22:00		休館日	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	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			21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30	21:00～21:30

※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、繋がりを感え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) 13:20～スイムトレーニング

※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)13:20～スイムトレーニング
※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!