LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール／2026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

※■色の日は休館日となります。
※○印は祝日営業日となります。

4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		

5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
24/31	25	26	27	28	29	30

6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				

※4/29·5/3·4·5·6(祝日営業日)→9:00～19:00

MON 月 DAY

スタジオA / HOTスタジオ / プール / スカッシュ

9:00 OPEN / 10:00 OPEN

- 10:15～10:25 みんなで体操
- 10:45～11:25 ヨガ 樋口 (定員40名)
- 11:40～12:20 シンプルステップ 藤牧 (定員28名)
- 12:35～13:05 動きタイム 赤津 (定員34名)
- 13:30～14:10 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 佐藤 (定員20名)
- 14:25～15:05 シンプルエアロ 赤津 (定員34名)
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール
- 19:05～19:45 NEW ボディケアストレッチ 藤牧 (定員40名)
- 20:00～20:30 NEW CSLive X-CORE FIGHTING (定員40名 REC)
- 20:50～21:30 HIPHOP 宮崎 (定員40名)
- 10:20～11:50 バレエスクール 岡田 (有料)
- 12:00～12:40 健康体操 樋口 (定員20名)
- 13:15～13:55 太極舞[タイチーダンス] 深作 (定員20名)
- 14:10～14:50 ピラティス 野口 (定員20名)
- 15:30～16:30 キッズダンススクール
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 19:10～19:50 HOT ワークアウトヨガ 山岡 (定員20名 Hot暑)
- 20:10～20:40 NEW CSLive ビューティープロジェクト アームス&バックライン (定員20名 REC)
- 11:45～12:15 スキンダイビング 佐藤
- 12:25～12:55 アクアウォーク&ジョグ 佐藤
- 13:00～13:45 アクアサーキット 樋口 (定員20名)
- 15:30～16:30 ダイビング練習会 (有料)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 19:30～20:00 NEW アクアダンス 深作
- 19:00～ スカッシュスクール 初心者(30分)
- 20:00～ スカッシュスクール 中級(30分)
- 21:00～ スカッシュスクール 初級(30分)

10:00 OPEN / 22:00 CLOSE

TUES 火 DAY

スタジオA / HOTスタジオ / プール / スカッシュ

9:00 OPEN / 10:00 OPEN

- 10:15～10:25 みんなで体操
- 10:40～11:20 シンプルエアロ 岩木 (定員40名)
- 11:35～12:15 ピラティス 岩木 (定員40名)
- 12:30～13:10 ステップサーキット 川上 (定員28名)
- 13:30～14:10 コンビネーションエアロ 桜井 (定員40名)
- 14:25～15:05 ヨガ 桜井 (定員34名)
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール
- 18:10～18:40 NEW AIR CYCLE FITNESS パワーライド 亀山 (定員20名)
- 19:00～19:40 ステップサーキット 藤牧 (定員28名)
- 20:00～20:40 NEW シンプルエアロ 藤牧 (定員40名)
- 21:00～21:40 NEW CSLive シェイプパンプ (定員28名 REC)
- 10:40～11:20 HOTヨガ 鈴木(香) (定員20名 Hot暑)
- 11:35～12:15 NEW 太極舞[タイチーダンス] 樋口 (定員20名)
- 12:40～14:10 セッションクラス (有料)
- 14:30～15:10 ボディケアストレッチ 川上 (定員20名)
- 19:20～20:00 NEW CSLive ZenYOGA (定員20名 Hot暑)
- 20:10～20:50 NEW CSLive LatiLati (定員20名 REC)
- 11:00～11:30 NEW アクアダンス 高橋
- 11:35～12:05 4月スカーリング 5月フィンスイム 6月パドルスイム 鈴木(菜)
- 12:10～12:40 スイムトレーニング 鈴木(菜)
- 12:50～13:20 パーソナルスイムレッスン (有料)
- 14:30～15:00 アクアダンス 深作
- 15:00～ スカッシュスクール 初心者(30分)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール
- 16:30～ ジュニアスカッシュスクール はじめて(30分)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール
- 17:30～ ジュニアスカッシュスクール ジュニア1(30分)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～19:00 スクール個人塾 (有料)
- 18:30～20:30 キッズスイミング選手クラス[3コース使用]
- 18:30～ ジュニアスカッシュスクール ジュニア2(30分)
- 19:30～ スカッシュスクール 初中級(30分)
- 20:30～ スカッシュスクール 上級(30分)

10:00 OPEN / 22:00 CLOSE

WEDNES 水 DAY

スタジオA / HOTスタジオ / プール / スカッシュ

9:00 OPEN / 10:00 OPEN

- 10:15～10:25 みんなで体操
- 10:45～11:25 コンビネーションエアロ 桜井 (定員40名)
- 11:40～12:20 ZUMBA® 赤津 (定員40名)
- 12:35～13:15 ボディコアバランス 鷲谷 (定員25名)
- 13:30～14:10 NEW シンプルエアロ 原 (定員40名)
- 14:20～15:00 カラダデトックス 原 (定員34名)
- 16:00～17:00 キッズチアダンススクール(幼児)
- 17:15～18:15 キッズチアダンススクール(児童)
- 18:30～19:45 キッズチアダンススクール(児童)
- 20:20～21:00 STRONG Nation™ 亀山 (定員40名)
- 10:30～11:10 フラエクササイズ 佐々木(博) (定員24名)
- 11:45～12:25 HOTヨガ 桜井 (定員20名 Hot暑)
- 14:20～15:00 フィールピラティス 山岡 (定員20名)
- 18:10～18:50 HOT フィールヨガ 山岡 (定員20名 Hot暑)
- 19:20～20:00 ZUMBA® 亀山 (定員20名)
- 10:40～11:25 アクアビクス 原
- 11:40～11:55 プールサイドストレッチ 鈴木(菜)
- 12:00～12:15 プールサイドトレーニング 鈴木(菜)
- 12:20～12:50 NEW 4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ 鈴木(菜)
- 13:00～14:00 セッションクラス (有料)
- 13:00～13:40 スイムトレーニング 鈴木(菜)
- 14:15～15:15 成人スイムスクール (有料)
- 14:00～ ヒッティングパートナー(15分×4名) 要予約
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～19:00 スクール個人塾 (有料)
- 18:30～20:30 キッズスイミング選手クラス[3コース使用]

10:00 OPEN / 22:00 CLOSE

THURS 木 DAY

スタジオA / HOTスタジオ / プール / スカッシュ

9:00 OPEN / 10:00 OPEN

- 10:15～10:25 みんなで体操
- 10:35～11:15 シンプルエアロ 愛宕 (定員40名)
- 11:30～12:10 アロマヨガ 桜井 (定員40名)
- 12:30～13:10 シェイプパンプ 佐藤 (定員28名)
- 13:25～14:05 ファイトアタックBEAT 佐藤 (定員40名)
- 14:25～15:05 健康体操 藤牧 (定員34名)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 18:20～19:00 CSLive ファイトアタックBEAT (定員40名 REC)
- 19:20～20:00 シンプルエアロ 愛宕 (定員40名)
- 19:00～20:30 バレエスクール 成川 (有料)
- 20:50～21:30 HIPHOP 宮崎 (定員40名)
- 10:20～11:50 バレエスクール 岡田 (有料)
- 10:40～11:25 アクアビクス 佐々木(幾)
- 11:45～12:15 NEW 4月 平泳ぎ 5·6月 背泳ぎ 鈴木(菜)
- 12:20～12:50 バタフライ 鈴木(菜)
- 12:30～13:10 フラエクササイズ 佐々木(博) 4月:無料レッスン 5月以降:有料レッスン (定員24名)
- 13:30～14:00 フレックスストレッチ 鈴木(菜) (定員18名)
- 13:30～14:00 アクアビクス 佐々木(幾)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～19:00 スクール個人塾 (有料)
- 18:30～20:30 キッズスイミング選手クラス[3コース使用]
- 18:20～ スカッシュスクール 初心者(30分)
- 19:00～ スカッシュスクール 初中級(30分)
- 19:40～ スカッシュスクール 初級(30分)
- 20:40～ スカッシュスクール 上級(30分)
- 21:00～21:30 スキンフリーコース

10:00 OPEN / 22:00 CLOSE

金

休館日

18:30～20:30 キッズスイミング選手クラス[3コース使用]

SATUR 土 DAY

スタジオA / HOTスタジオ / プール / スカッシュ

9:00 OPEN

- 9:20～10:00 NEW ヨガ 岩木 (定員40名)
- 10:20～11:00 NEW シェイプパンプ 佐藤 (定員28名)
- 11:20～12:00 NEW ファイトアタックBEAT 佐藤 (定員40名)
- 12:25～13:05 NEW AIR CYCLE FITNESS パワーライド 佐藤 (定員20名)
- 13:30～14:10 NEW ワークアウトヨガ 山岡 (定員34名)
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール
- 17:30～18:10 CSLive シェイプパンプ (定員28名 REC)
- 18:30～19:10 ファイトアタックBEAT 深作 (定員40名)
- 9:30～10:10 NEW ZUMBA® 矢野 (定員20名)
- 10:30～11:10 NEW ピラティス 岩木 (定員20名)
- 11:35～12:05 ビューティープロジェクト 鈴木(菜) (定員18名)
- 12:20～12:50 ファンクショナルコンディショニング 鈴木(菜) (定員20名)
- 13:30～14:30 婦人健康体操 佐柄 (有料)
- 14:50～15:20 NEW CSLive ボディメイクトレーニング (定員20名 REC)
- 16:00～17:30 バレエスクール 成川 (有料)
- 8:45～9:45 キッズスイミングスクール
- 9:45～10:45 キッズスイミングスクール
- 10:45～11:45 キッズスイミングスクール
- 10:20～ ジュニアスカッシュスクール ジュニア1(30分)
- 11:20～ ジュニアスカッシュスクール はじめて ジュニア2(30分)
- 12:30～ スカッシュスクール 中級(30分)
- 13:10～13:50 スイムトレーニング 鈴木(菜) 【最大2コース使用】
- 13:50～ スカッシュスクール 初級(30分)
- 14:00～14:30 NEW スキンダイビング 佐藤 (有料)
- 14:30～15:30 NEW 練習会 ダイビング (有料)
- 14:30～ NEW スキンフリーコース(30分)
- 15:20～15:50 スクール個人塾 (有料)
- 15:50～16:20 スクール個人塾 (有料)
- 15:00～ スカッシュスクール 初心者(30分)
- 16:10～ ジュニアスカッシュスクール ジュニア1(30分)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール
- 18:30～20:30 キッズスイミング選手クラス[3コース使用]

10:00 OPEN / 21:00 CLOSE

SUN 日 DAY

スタジオA / HOTスタジオ / プール / スカッシュ

9:00 OPEN

- 9:50～10:20 NEW CSLive リズムCAMP (定員34名 REC)
- 10:40～11:10 NEW CSLive X-CORE DANCING (定員34名 REC)
- 11:30～12:10 CSLive シェイプパンプ (定員28名 REC)
- 12:30～13:10 CSLive ファイトアタックBEAT (定員40名 REC)
- 13:30～14:10 ピラティス 吉村(有) (定員34名)
- 14:30～15:10 コンビネーションエアロ 吉村(有) (定員40名)
- 15:30～16:10 CSLive カラダデトックス (定員40名 REC)
- 9:50～10:30 CSLive 健康太極拳 (定員20名 REC)
- 11:00～11:40 ピラティス 野口 (定員20名)
- 12:20～13:00 HOT フィールヨガ 山岡 (定員20名 Hot暑)
- 13:30～14:00 CSLive LatiLati (定員20名 REC)
- 14:30～15:10 NEW CSLive ヨガ (定員20名 REC)
- 7:00～8:30 キッズスイミング選手クラス
- 8:45～9:45 キッズスイミングスクール
- 9:45～10:45 キッズスイミングスクール
- 10:45～11:45 キッズスイミングスクール
- 12:20～13:00 HOT フィールヨガ 山岡 (定員20名 Hot暑)
- 13:20～14:00 NEW スイムトレーニング 飯高
- 14:10～14:40 スキンフリーコース

19:00 CLOSE

※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)
Hot暑…室温28～33℃ Hot暑…室温33～36℃
※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くことがございます。

対象レッスン　(土)13:20～ スイムトレーニング

※プール内でパーソナルトレーニングを実施する際には、一部コースを制限させていただくことがございます。予めご了承ください。
※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!

21:00 CLOSE