

Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2025年10月～12月

10・11・12月
カレンダー

※色の日は休館日となります。
※印は祝日営業となります。
※★印は特別営業となります。

10月

日 月 火 水 木 金 土

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

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

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

秋の新プログラム Vol.1

「道なき道を、コアポールと共に」

https://www.central.co.jp/
lp/program_story_pole/

秋の新プログラム Vol.2

「逃げたい、でも逃げられない30分」

https://www.central.co.jp/
lp/program_story_excite/

MON 月 DAY			TUES 火 DAY			WEDNES 水 DAY			FRI 金 DAY			SATUR 土 DAY			SUN 日 DAY		
スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ	スタジオ	プール	オープンスタジオ
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
		9:10～(10min) かんたんストレッチ			9:10～(10min) 筋膜ほぐし			9:10～(10min) かんたんストレッチ			9:10～(10min) バランスボール		9:00～(60min) キッズスイム(有料) 一幼児ー 1コース利用	9:10～(10min) かんたんストレッチ			9:10～(10min) 筋膜ほぐし
9:30～(40min) シンプルエアロ 高原			9:20～(30min) フィールピラティス 鶴岡			9:20～(40min) ヨガ 高島		9:50～(30min) アクアワーク& トレーニング 鶴岡	9:20～(40min) フラエクササイズ 岩崎	9:40～(30min) アクアワーク& ジョグ 小澤		10:00～(40min) HOTヨガ 高島	10:00～(40min) ベビースクール (2歳未満) 2コース利用	10:10～(10min) かんたん筋トレ	10:20～(40min) ファンクショナル コンディショニング 小澤	10:10～(10min) かんたんストレッチ	10:10～(10min) かんたんストレッチ
10:30～(40min) ファンクショナル トレーニング 高原	10:20～(30min) アクアビクス 小林	10:10～(10min) 筋膜ほぐし	10:10～(30min) シンプルステップ 高原	10:20～(30min) アクアSplash 鶴岡	10:10～(10min) かんたんストレッチ	10:20～(40min) ピラティス 佐藤美	10:30～(60min) 成人 スイミングスクール ～初中級～ 依田	10:10～(10min) 姿勢改善	10:30～(40min) コンビネーション ステップ 杉川	10:20～(30min) X-FIT AQUA 小澤		11:10～(60min) マタニティ スクール 高島	11:00～(40min) ベビースクール (2歳) 2コース利用	11:10～(10min) かんたんストレッチ	11:20～(40min) ファイトアタック BEAT 小澤	11:10～(10min) 成人スイミング スクール 一上級ー 1コース利用	11:10～(10min) かんたん筋トレ
11:30～(40min) CSLive ファイトアタックBEAT 鶴岡	11:00～(60min) 成人 スイミングスクール 一初級ー 有料制 定員制	11:10～(10min) かんたん筋トレ	11:00～(30min) CSLive リズムCAMP 鶴岡	11:00～(30min) 初級スイムアラカルト 鶴岡	11:10～(10min) バランスボール	11:20～(40min) ZUMBA 吉野	11:10～(10min) かんたん筋トレ		11:30～(40min) CSLive シェイプバンプ 鶴岡	11:10～(60min) 成人スイミング スクール 一上級ー 有料制 定員制	11:10～(10min) 筋膜ほぐし	12:00～(40min) パワーライド 小澤	11:50～(60min) マタニティ スクール 有料制	11:10～(10min) かんたんストレッチ	12:20～(30min) リズムライド 田中	12:10～(30min) 成人スイミング スクール 一上級ー 有料制 定員制	12:10～(30min) 成人スイミング スクール 一上級ー 有料制 定員制
12:20～(30min) CSLive ビュティプロジェクト ヒップライズ 鶴岡			11:50～(30min) ファンクショナルコンディショニング ～ボディボテニカル～ 原			12:20～(40min) シェイプバンプ 林	10月シェイプバンプ 11月リズムライド 12月シェイプバンプ		12:30～(40min) ストレッチ& ボールdeリラックス 小澤			13:00～(40min) シェイプバンプ 鈴木	13:15～コース準備 13:30～(60min) キッズスイム(有料) 一幼児ー 1コース利用	13:10～(30min) ワークアウトヨガ 富山	13:00～(60min) 機能改善 スクール 飯田	13:10～(30min) ワークアウトヨガ 富山	13:00～(60min) 機能改善 スクール 飯田
13:10～(30min) ダンスWAVE 佐伯			12:35～(40min) エアロサーキット40 原			13:30～(50min) バレー セッション 有料制	13:50～(30min) 初級スイムアラカルト 伊藤	10月クロール 11月バタフライ 12月背泳ぎ	13:30～(30min) ファイトアタック BEAT 小澤	14:20～(20min) CSLive メディカルフィットネス 鶴岡	14:20～(30min) アクアSplash 富山	15:00～(40min) ピラティス 渡辺	15:10～(30min) アクアダンス 伊藤	14:00～(40min) オリジナルエアロ 中尾	14:05～(40min) スキndaイビング 伊藤	14:45～(60min) プール開放 ～HappyFamilyHour～ (有料) 1コース利用	14:45～(60min) プール開放 ～HappyFamilyHour～ (有料) 1コース利用
14:00～(40min) ジャズダンス 佐藤美	14:00～(40min) スイムトレーニング 佐伯		14:50～(30min) CSLive ボディメイクトレーニング 鶴岡	14:45～コース準備	14:10～(30min) アクアビクス 佐伯	14:20～(40min) ピラティス 大谷	14:30～(30min) アクアビクス 小林		15:10～(60min) キッズ体育 (有料) 一幼児ー 有料制			16:00～(30min) スイムパーソナル 有料制 予約	16:00～(40min) シェイプバンプ 茂木	16:10～(10min) マスターズ 練習会 伊藤	16:00～(30min) CSLive パワーバンプ 鶴岡	16:00～(30min) アクアSplash 富山	16:10～(10min) かんたん筋トレ
15:10～(40min) ピラティス 大谷	15:15～コース準備 15:30～(60min) キッズスイム (有料) 一幼児ー 有料制	15:10～(30min) キッズスイム (有料) 一幼児ー 有料制	15:00～(60min) キッズスイム (有料) 一幼児ー 有料制	15:00～(60min) キッズスイム (有料) 一幼児ー 有料制	15:00～(60min) キッズスイム (有料) 一幼児ー 有料制	15:30～(60min) キッズ体育 (有料) 一幼児ー 有料制	15:30～(60min) キッズスイム (有料) 一幼児ー 有料制	15:15～コース準備	16:30～(60min) キッズダンス (有料) 一幼児ー 有料制	17:00～(30min) スイムパーソナル 有料制 予約		17:00～(40min) ファイトアタック PRO 茂木	17:10～(10min) かんたんストレッチ	16:40～(30min) 初級スイムアラカルト 富山	17:10～(10min) かんたんストレッチ	17:10～(10min) かんたんストレッチ	
16:30～(60min) キッズ体育 (有料) 一児童ー 有料制	16:30～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制	16:30～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制	17:00～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制	17:00～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制	17:00～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制	17:30～(60min) キッズダンス (有料) 一児童ー 有料制	17:30～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制		17:30～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制			18:00～(40min) CSLive ヨガ 鶴岡	18:00～(20min) ファイトジム	16:50～(40min) フリースタイル ダンス アン	17:10～(10min) かんたんストレッチ	17:10～(10min) かんたんストレッチ	
17:30～(60min) キッズ体育 (有料) 一児童ー 有料制	17:30～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制	17:30～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制	18:00～(30min) スイムパーソナル 有料制 予約	18:00～(30min) スイムパーソナル 有料制 予約	18:00～(30min) スイムパーソナル 有料制 予約	18:00～(30min) スイムパーソナル 有料制 予約	18:00～(30min) スイムパーソナル 有料制 予約		17:30～(60min) キッズスイム (有料) 一児童ー 有料制			18:50～(60min) ジャズダンス セッション 佐藤美			18:10～(10min) ストレッチボール	18:10～(10min) ストレッチボール	
19:10～(30min) リズムライド 林	19:50～(30min) アクアダンス 伊藤	19:10～(10min) ストレッチボール	19:00～(40min) HIPHOP振り付け ワタナベ	19:00～(40min) HIPHOP振り付け ワタナベ	19:10～(10min) 筋膜ほぐし	19:00～(40min) コンビネーション エアロ 杉川	19:10～(10min) かんたんストレッチ		19:00～(40min) CSLive ピラティス 鶴岡	19:00～(30min) 初級スイムアラカルト 飯田	19:10～(10min) お腹シェイブ					18:45 END	18:45 END
20:00～(40min) ZUMBA Mahya(マーヤ)	20:10～(10min) かんたんストレッチ		20:00～(40min) シェイプバンプ 山本	20:00～(30min) スイムアラカルト 正垣	20:10～(10min) ストレッチボール	20:00～(40min) ヨガ 犬塚	20:10～(10min) お腹シェイブ		20:00～(30min) シェイプバンプ30 飯田	20:10～(10min) ストレッチボール						19:00 CLOSE	19:00 CLOSE
21:00～(30min) CSLive ビュティプロジェクト ヒップライズ 鶴岡	21:10～(10min) 筋膜ほぐし		20:50～(40min) ファイトアタック PRO 茂木	20:40～(40min) スイムトレーニング 正垣	21:10～(10min) かんたんストレッチ	21:00～(30min) CSLive X-CORE FIGHTING 鶴岡	21:10～(10min) 筋膜ほぐし		20:50～(40min) リズムライド 田中	21:10～(10min) かんたんストレッチ							
21:45 END			21:45 END			21:45 END			21:45 END			21:45 END			21:45 END		
22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE		

※スイムレッスンは8名、アクアレッスは10名
から2コース利用させていただきます。

※上記レッスン以外で、イベント・ダイビング講習
等により、プールのコースを利用させて頂くこと
がございます。

※施設のご利用は閉館時間の15分前までと
なります。

※スイムパーソナルは、インストラクターとマンツ
ーマンレッスンになります。泳力に応じて、コースを
1コース使用させていただきます。

HOTプログラム

●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身で
マットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
●必ず水分をご持参ください。

※すべてのレッスンにおいてレッスン開始後
の入場はご遠慮ください。

※ 予約
定員制となりますので予めご了承ください。

※ 初心者マーク
初めての方でもお気軽にご参加頂けます。

※ NEW
新しく導入されたレッスンです。