Lesson Schedule

2026 SPRING
4 April - 6 June

スタジオレッスン定員のお知らせ

TOWER スタジオ
▶定員32名
・シェイプ/パンプ 25名
・ステップ系 25名

ARCH スタジオ
▶定員16名
・モビリティストレッチ 14名
・ボールdeリラックス 14名

HOT スタジオ
▶定員16名
・ウェーブストレッチ 13名
・ボールdeリラックス 16名

スタジオレッスン予約変更のお知らせ

スタジオレッスンの予約は オンライン予約になりました。
詳しくは当クラブHPをご覧ください。

TOA × CENTRAL SPORTS

月曜日

TOWER スタジオ / ARCH スタジオ / HOT スタジオ / BIKE スタジオ / POOL プール

6:30 OPEN

- 9:30～(40) ヨガ 植木 予約
- 9:00～11:05 フリーストレッチ&コンディショニング
- 9:50～(40) リズムライド 小澤 予約
- 9:10～(30) 阿部 パーソナルスイムレッスン
- 10:00～(60) 目指せマスターズ 田中(慎)
- 10:25～(40) シンプルステップ 箱島 予約
- 10:20～(30) HOTストレッチ 山中 予約
- 11:10～(40) スキンダイビング 田中(慎) 定員
- 11:20～(40) ファイトアタックBEAT 小澤 予約
- 11:20～(30) シンプルエアロ 関根 予約
- 12:05～15:30 フリーストレッチ&コンディショニング
- 12:10～(30) アクアダンス 箱島
- 12:15～(40) カラダデトックス 関根 予約
- 12:25～(40) パワーライド 小澤 予約
- 12:45～(30) 初級水泳 阿部
- 12:45～(30) ウェーブストレッチ 藤江 予約
- 13:10～(40) 健康太極拳 岡村 予約
- 13:20～(30) 成人スイミングスクール 阿部
- 13:50～(40) ヨガ TOMO 予約
- 13:50～(30) 阿部 パーソナルスイムレッスン
- 14:05～(60) グループレッスン ベリーダンスエクササイズ REIKO
- 15:00～16:00 キッズスイミングスクール【幼児クラス】3コース使用
- 15:30～16:30 キッズダンススクール【幼児クラス】
- 16:00～17:00 バレエスクール【幼児クラス】
- 16:30～17:30 キッズダンススクール【児童クラス】
- 17:00～18:00 バレエスクール【児童クラス】
- 18:10～18:40 バレエスクール【ポワントクラス】
- 18:00～19:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】4コース使用
- 19:00～22:30 フリーストレッチ&コンディショニング
- 19:00～(20) HOTストレッチ 根岸 予約
- 19:35～(40) HIPHOP 田中(英) 予約
- 19:45～(30) X-CORE RIDING 根岸 予約
- 19:40～(30) 成人スイミングスクール 佐藤(徹)
- 20:20～(40) HOTヨガ 佳代 予約
- 20:20～(30) フィンスイム 佐藤(徹) 定員
- 20:30～(40) シェイプパンプ 飯田 予約
- 21:00～(40) スイムトレーニング 佐藤(徹)
- 22:30 END
- 23:00 CLOSE

火曜日

TOWER スタジオ / ARCH スタジオ / HOT スタジオ / BIKE スタジオ / POOL プール

6:30 OPEN

- 9:45～(40) コンビネーションステップ 尾崎(美) 予約
- 9:20～(30) モビリティストレッチ 十河 予約
- 10:05～11:15 フリーストレッチ&コンディショニング
- 10:40～(40) シンプルエアロ 尾崎(美) 予約
- 10:35～(40) HOT Zen Yoga 飯田 予約
- 11:30～(40) バレエエクササイズ 佐藤(美) 予約
- 11:55～(40) シェイプパンプ 松本 予約
- 12:20～(60) グループセッション ジャズダンス 佐藤(美)
- 12:55～(40) ZUMBA 山田(裕) 予約
- 13:05～(40) HOTピラティス 関根 予約
- 14:00～(40) パワーヨガ 大林 予約
- 14:00～(60) グループレッスン 背骨コンディショニング 山田(裕)
- 14:05～(30) HOTストレッチ 岩瀬 予約
- 15:00～16:00 キッズスイミングスクール【幼児クラス】3コース使用
- 15:30～22:30 フリーストレッチ&コンディショニング
- 16:00～17:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】3コース使用
- 17:00～18:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】3コース使用
- 18:00～19:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】4コース使用
- 19:10～(30) ファンクショナルコンディショニング 眞田 予約
- 19:20～(30) 成人スイミングスクール 岩瀬
- 19:45～(40) HOTピラティス Miyabi 予約
- 19:55～(40) ZUMBA 中道 予約
- 19:50～(40) パワーライド 田中(慎) 予約
- 19:55～(30) 初級水泳 松本
- 20:50～(40) シンプルエアロ 前田 予約
- 20:45～(30) スキンダイビング 田中(慎) 定員
- 22:30 END
- 23:00 CLOSE

木曜日

TOWER スタジオ / ARCH スタジオ / HOT スタジオ / BIKE スタジオ / POOL プール

6:30 OPEN

- 9:45～(40) ヨガ 藤江 予約
- 9:00～9:35 フリーストレッチ&コンディショニング
- 9:50～(30) ボール de リラックス 阿部 予約
- 9:45～(30) 仲田 パーソナルスイムレッスン
- 10:15～(30) 初級水泳 仲田
- 10:30～12:05 フリーストレッチ&コンディショニング
- 10:40～(40) HOTヨガ 多田 予約
- 10:50～(30) Fit Fun 箱島 予約
- 11:00～11:45 ベビースイミングスクール 3コース使用
- 11:35～(40) ジャズダンス 佐藤(美) 予約
- 11:40～(30) リズムライド 十河 予約
- 12:00～(30) 岩瀬 パーソナルスイムレッスン
- 12:05～(30) クロール 仲田
- 12:20～(60) グループセッション HIPHOP 田中(英)
- 12:40～(30) バタフライ 仲田
- 12:40～(40) シェイプパンプ 根岸 予約
- 13:20～(45) アクアビクス 山田(泉)
- 13:35～22:30 フリーストレッチ&コンディショニング
- 13:35～(40) HIPHOP 田中(英) 予約
- 14:00～(40) HOTヨガ 松沼 予約
- 14:10～(30) パーソナルスイムレッスン 佐藤(徹)
- 14:30～(40) コンビネーションステップ 前田 予約
- 15:00～16:00 キッズスイミングスクール【幼児クラス】3コース使用
- 16:00～17:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】3コース使用
- 17:00～18:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】3コース使用
- 18:00～19:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】4コース使用
- 19:10～(40) シェイプパンプ 松本 予約
- 19:10～(30) パーソナルスイムレッスン 佐藤(徹)
- 19:45～(40) パワーヨガ TOMO 予約
- 20:00～(60) 目指せマスターズ 金子
- 20:05～(40) ZUMBA サチ(SACHI) 予約
- 20:10～(30) リズムライド 飯田 予約
- 20:50～(40) ボディケアストレッチ REIKO 予約
- 21:10～(30) パーソナルスイムレッスン 佐藤(徹)
- 22:30 END
- 23:00 CLOSE

金曜日

TOWER スタジオ / ARCH スタジオ / HOT スタジオ / BIKE スタジオ / POOL プール

6:30 OPEN

- 9:25～(40) シンプルエアロ 高橋 予約
- 9:00～10:00 フリーストレッチ&コンディショニング
- 9:30～(40) HOTフィールヨガ 阿部 予約
- 9:45～(20) 仲田 アクアウォーク&ジョグ
- 10:10～(30) アクアダンス 仲田
- 10:20～(40) ジャズダンス 長野 予約
- 10:20～(30) フィールピラティス 大川内 予約
- 10:50～(30) フィンスイム 仲田 定員
- 11:05～22:30 フリーストレッチ&コンディショニング
- 11:00～(40) パワーライド 田中(慎) 予約
- 11:15～(30) STEPJam 大川内 予約
- 11:10～(30) モビリティストレッチ 十河 予約
- 11:20～(30) 成人スイミングスクール 仲田
- 11:50～(30) 成人スイミングスクール 仲田
- 12:00～(40) ヨガ 大川内 予約
- 12:10～(30) ボールdeリラックス 飯田 予約
- 12:25～(20) 水泳入門 田中(慎)
- 12:50～(30) 初級クロール 佐藤(徹)
- 12:55～(40) ZUMBA 富永 予約
- 13:20～(30) リズムライド 金子 予約
- 13:25～(30) 初級平泳ぎ 佐藤(徹)
- 13:50～(40) コンビネーションエアロ 前田 予約
- 13:55～(60) グループセッション ピラティス+α 富永
- 14:00～(30) 成人スイミングスクール 阿部
- 14:45～(40) フラエクササイズ 太田 予約
- 15:00～16:00 キッズスイミングスクール【幼児クラス】3コース使用
- 15:30～16:30 キッズダンススクール【幼児クラス】
- 16:00～17:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】3コース使用
- 16:30～17:30 キッズダンススクール【児童クラス】
- 17:00～18:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】3コース使用
- 18:00～19:00 キッズスイミングスクール【児童クラス】4コース使用
- 19:10～(40) HOT Zen Yoga 関根 予約
- 19:40～(40) オリジナルエアロ 依田 予約
- 20:10～(30) リズムライド 関根 予約
- 20:35～(40) コンビネーションステップ 依田 予約
- 20:50～(40) HOTヨガ 高畠 予約
- 22:30 END
- 23:00 CLOSE

土曜日

TOWER スタジオ / ARCH スタジオ / HOT スタジオ / BIKE スタジオ / POOL プール

9:00 OPEN

- 10:30～(40) ZUMBA 富永 予約
- 9:00～20:30 フリーストレッチ&コンディショニング
- 10:00～(40) HOTヨガ 植木 予約
- 10:50～(40) パワーライド 田中(慎) 予約
- 10:15～11:00 ベビースイミングスクール 4コース使用
- 11:20～(30) パーソナルスイムレッスン
- 11:40～(60) グループセッション ピラティス 富永
- 11:50～(30) パーソナルスイムレッスン
- 12:00～(40) ファイトアタックBEAT 田中(慎) 予約
- 12:25～(30) 中級水泳 阿部
- 13:00～(40) ピラティス 佐藤(美) 予約
- 13:05～(30) アクアビクス 関根
- 13:15～(30) HOTストレッチ 山中 予約
- 13:45～(40) スイムトレーニング 佐藤(徹)
- 14:10～(40) シェイプパンプ 山中 予約
- 14:30～(40) 成人スイミングスクール 佐藤(徹)
- 15:15～(40) コンビネーションエアロLOW ザハロワ 予約
- 15:20～(30) リズムライド 松本 予約
- 16:00～(50) ダイビング練習会 田中(慎) 予約 MIC登録をしているかたのみご参加いただけます。
- 16:30～(30) ワークアウトヨガ 関根 予約
- 18:00～(60) 目指せマスターズ 松本
- 20:30 END
- 21:00 CLOSE

日曜日

TOWER スタジオ / ARCH スタジオ / HOT スタジオ / BIKE スタジオ / POOL プール

9:00 OPEN

- 10:20～(40) シンプルエアロ 尾崎(美) 予約
- 9:00～20:30 フリーストレッチ&コンディショニング
- 10:30～(40) HOTヨガ 吉田 予約
- 11:00～(60) スイムトレーニング 飯田
- 11:20～(40) コンビネーションエアロ 佐々木 予約
- 12:10～(30) 成人スイミングスクール 佐藤(徹)
- 12:40～(40) ヨガ 吉田 予約
- 12:45～(30) クロール 佐藤(徹)
- 13:20～(30) バタフライ 佐藤(徹)
- 13:35～(40) HOTヨガ 遠藤 予約
- 14:00～(20) 高橋 アクアウォーク&ジョグ
- 14:20～(40) パワーライド 小澤 予約
- 14:25～(30) アクアビクス 高橋
- 15:10～(40) ファイトアタックPRO 根岸 予約
- 15:30～(40) HOTパワーヨガ 高橋 予約
- 16:20～(40) ZUMBA たきもと 予約
- 16:20～(30) リズムライド 飯田 予約
- 17:20～(60) グループセッション FightGym ～ASAGAYA～ 中野-田中(慎)
- 17:20～(40) HOTヨガ たきもと 予約
- 20:30 END
- 21:00 CLOSE

スイムトレーニングのレベルについて

スイムトレーニングは 30分=初級 40分=中級 60分=上級 となります。(あくまでも目安です)

◆初級水泳・中級水泳の種目は週替わりとなります。

初級水泳／1週目バタフライ　2週目背泳ぎ　3週目平泳ぎ　4週目クロール　5週目スタート練習
中級水泳／1週目クロール　2週目平泳ぎ　3週目背泳ぎ　4週目バタフライ　5週目ターン練習

■色のレッスンは成人向け有料プログラムです。　■色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。)
■色のレッスンはHOTプログラムです。　■色はストレッチスペースとしてご利用いただけます。　シューズを使わないレッスンです。
初心者向けのレッスンです。　予約 スタジオレッスンご参加にはWEB予約が必要となります。　定員 定員制のレッスンとなります。

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。チェックインはレッスン30分前から可能となります。※スタジオ入場につきまして、怪我の防止、安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。