

2022年1月 ~ レッスンスケジュール ※新型コロナ感染症の状況により変更になる可能性があります。

火曜日

水曜日

木曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール		
8:00				8:00				8:00				8:00	
:30		8:00~(40) CS LIVE REC スムーズ&ヒーリング 予約制 定員14名		:30		8:00~(40) CS LIVE REC ピラティス 予約制 定員14名		:30		8:00~(40) CS LIVE REC ヨガ 予約制 定員14名		:30	
9:00				9:00				9:00				9:00	
:30				:30		9:40~(15) CS LIVE REC かんたん体操 予約は必要ありません		:30		10:00~(15) CS LIVE REC かんたん体操 予約は必要ありません		:30	
10:00				10:00				10:00				10:00	
:30	10:05~(40) シンプルエアロ 石井 磨紀 予約制 定員29名	10:00~(40) CS LIVE REC ヨガ 予約制 定員14名	10:25~(30) アクアウォーク&ジョグ 松廣 花月	:30	10:10~(40) HOTヨガ 水谷 知晴 予約制 定員19名	10:10~(40) ZUMBA® GOLD 佐々木 純子 予約制 定員24名	NEW 10:25~(15) 蠟燭~プールサイド~ 大塚 健太	:30	10:00~(40) 健康太極拳24式 寿磨 予約制 定員29名	10:30~(30) フィットjam 根岸 桃子 予約制 定員24名	10:10~(30) スイムプライベート (別料金) 濱中 翔太	NEW 10:40~ みんなで体操	:30
11:00				11:00				11:00				11:00	
:30	11:00~(40) シェイプバンプ 林 和樹 予約制 定員19名	10:50~(40) パレエクササイズ 平井 絢子 予約制 定員19名	11:00~(30) 中級マンスリー(1~2月クール、3月背泳ぎ) 館澤 卓	:30	11:15~(40) フラエクササイズ 瀬尾 咲江 予約制 定員29名	11:15~(40) Laフィットキア 川村 由華 予約制 定員19名	11:20~(45) アクアピクス 水谷 知晴	:30	11:05~(40) ファンクショナルコンディショニング hiroko 予約制 定員24名	11:20~(30) CS LIVE REC ダンスファン 予約制 定員14名	10:55~(30) 水泳入門 川村 由華		:30
12:00				12:00				12:00				12:00	
:30	12:05~(40) ピラティス 中川 恵里 予約制 定員24名	11:50~(40) ジャズダンス 佐藤 里緒 予約制 定員24名	11:35~(40) 初級スイムトレーニング ※700m前後泳ぎます 館澤 卓	:30	12:25~(40) 骨盤エクササイズ 田島 由美子 予約制 定員24名	12:20~(40) ストリートダンスセッション 石原 大輔(別料金)	12:15~(30) 初級マンスリー(1~2月背泳ぎ、3月クール) 大塚 健太	:30	12:10~(40) ヨガ hiroko 予約制 定員19名	12:30~(40) ファイトアタックBEAT 大塚 健太 予約制 定員24名	11:35~(45) アクアピクス 濱中 翔太		:30
13:00				13:00				13:00				13:00	
:30	13:05~(40) エアロサーキット 石井 磨紀 予約制 定員29名	13:00~(40) ラテンダンス 高取 美佐子 予約制 定員24名	13:10~(45) アクアピクス 坂本 和美	:30	13:25~(40) ウェーブストレッチ 田島 由美子 予約制 定員24名	13:20~(40) コンビネーションステップ 川口 さゆり 予約制 定員17名	12:50~(30) スキндаイビング 松廣 花月	:30	13:20~(40) バレトン 平井 絢子 予約制 定員29名	13:30~(40) ZUMBA® 佐々木 純子 予約制 定員24名	12:30~(30) 中級マンスリー(1~2月背泳ぎ、3月バタフライ) 宮本 八重		:30
14:00				14:00				14:00				14:00	
:30	14:00~(40) 動きタイム 中村 勇介 予約制 定員24名	14:10~(40) ファイトアタックBEAT 山田 昂生 予約制 定員24名	14:00~(60) 成人スクール クロール・背泳ぎ 濱中 翔太 (別料金)	:30	14:20~(40) コンビネーションエアロ 川口 さゆり 予約制 定員29名	14:20~(40) CS LIVE REC ヨガ 予約制 定員14名	14:00~(60) 成人スクール 平泳ぎ・バタフライ 濱中 翔太 (別料金)	:30	14:20~(30) スムーズ&ヒーリング 濱中 翔太 予約制 定員19名	14:30~(40) ピラティス 佐々木 純子 予約制 定員19名	14:00~(60) 成人スクール 平泳ぎ・バタフライ 宮本 八重 (別料金)		:30
15:00				15:00				15:00				15:00	
:30		NEW 15:20~(30) CS LIVE REC リズムCAMP 予約制 定員14名	15:10~(60) 成人スクール 平泳ぎ・バタフライ 濱中 翔太 (別料金)	:30				:30			15:10~(60) 成人スクール 平泳ぎ・バタフライ 宮本 八重 (別料金)		:30
16:00				16:00				16:00				16:00	
:30		16:20~(40) ヨガ 綱井 美雪 予約制 定員17名		:30		15:00~17:45 キッズダンススクール 【有料】		:30				16:00	
17:00				17:00				17:00				17:00	
:30	15:00~18:45 キッズ体育スクール 【有料】		15:00~18:45 キッズ水泳スクール 【有料】	:30				:30	15:00~18:45 キッズ体育スクール 【有料】			15:00~18:45 キッズ水泳スクール 【有料】	:30
18:00				18:00				18:00				18:00	
:30		17:10~18:45 スタジオ開放 ストレッチマットなどをご利用後 は除菌のご協力をお願い致します。		:30		17:45~18:45 スタジオ開放 ストレッチマットなどをご利用後 は除菌のご協力をお願い致します。		:30		16:15~(70) ダンススキルアップセッション 佐々木 純子(別料金)		17:35~19:00 スタジオ開放 ストレッチマットなどをご利用後 は除菌のご協力をお願い致します。	:30
19:00				19:00				19:00				19:00	
:30	19:10~(40) ファイトアタックBEAT 中村 勇介 予約制 定員29名	19:10~(40) CS LIVE REC ピラティス 予約制 定員14名	19:30~(60) 成人スクール 四泳法 濱中 翔太 (別料金)	:30	19:20~(40) シェイプバンプ 濱中 翔太 予約制 定員19名	19:00~(40) ヨガ 鶴岡 章 予約制 定員17名	NEW 19:30~(30) フィンスイム コリガン シェイ 颯介	:30	19:10~(40) コンビネーションステップ 森田 康明 予約制 定員19名	NEW 19:30~(40) CS LIVE ZUMBA® 予約制 定員14名	19:15~(45) アクアピクス 濱中 翔太		:30
20:00				20:00				20:00				20:00	
:30	20:05~(40) コンビネーションステップ 森田 康明 予約制 定員19名	20:10~(40) ZUMBA® 竹内 千晴 予約制 定員24名	20:35~(60) 目指せマスターズ 濱中 翔太	:30	20:15~(40) DANCE WAVE 根岸 桃子 予約制 定員29名	NEW 20:15~(40) CS LIVE REC ファイトアタックPRO 予約制 定員14名	20:10~(50) 初中級スイムトレーニング コリガン シェイ 颯介	:30	NEW 20:15~(40) フィールヨガ 大塚 健太 予約制 定員19名	NEW 20:20~(30) BOOST core 小澤 里佳 予約制 定員19名	20:10~(30) 中級マンスリー(1~2月クール、3月バタフライ) 濱中 翔太		:30
21:00				21:00				21:00				21:00	
:30	NEW 21:00~(40) コンビネーションエアロ 森田 康明 予約制 定員29名	21:00~(40) CS LIVE REC ヨガ 予約制 定員14名		:30				:30				21:00	
22:00				22:00				22:00				22:00	
:30				:30				:30				22:00	
23:00				23:00				23:00				23:00	

2022年1月～レッスンスケジュール ※新型コロナ感染症の状況により変更になる可能性があります。

金曜日

土曜日

日曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	プール			
8:00				8:00				8:00				8:00		
:30		8:00~(40) CS LIVE REC ファイトアタックBEAT		:30				:30				:30		
9:00		予約制 定員14名		9:00				9:00				9:00		
:30				:30				:30				:30		
10:00	10:00~(40) シンプルステップ 林 和樹			10:00				10:00				10:00		
:30	予約制 定員19名	10:15~(40) 健康体操 池田 彩子	10:25~(30) アクアウォーク&ジョグ 中村 勇介	:30	10:30~(40) 骨盤エクササイズ 高田 宏子	10:15~(60) 32式太極剣セッション 寿慶 (別料金)	10:20~(30) スイムプライベート(別料金) 渡中 翔太	10:00~11:00 キッズ水泳スクール 【有料】	:30	10:25~(40) ピラティス 高田 宏子	10:30~(30) スイムプライベート(別料金) 早川 裕彦	10:00~11:00 キッズ水泳スクール 【有料】	:30	
11:00		予約制 定員19名		11:00	予約制 定員24名			11:00~(60) 成人スクール クロール・背泳ぎ 濱中 翔太 (別料金)	11:00	予約制 定員19名			11:00	
:30	11:10~(40) シェイプバンプ 大塚 健太	11:10~(40) 健康太極拳 池田 彩子	11:05~(30) アクアピクス 中村 勇介	:30		11:30~(40) 健康太極拳32式 寿慶			:30	10:00~13:30 キッズダンススクール 【有料】	11:10~(30) 初級マンスリー(1・2月平泳ぎ、3月背泳ぎ) 早川 裕彦		:30	
12:00		予約制 定員19名	11:40~(30) フィンフリー	12:00	11:45~(40) シェイプバンプ 松廣 花月	予約制 定員24名		12:05~(30) アクアウォーク&ジョグ 足立 樹	12:00		11:35~(40) シンプルエアロ 高田 宏子	11:50~(30) アクアウォーク&ジョグ 川村 由華	12:00	
:30	12:10~(40) ヨガ 知念 朝子	12:10~(40) シンプルエアロ 植田 正秋	12:15~(30) 初級マンスリー(1・2月バタフライ、3月平泳ぎ) 松廣 花月	:30	予約制 定員19名	12:30~(40) コンビネーションエアロ 越智 真梨亜		12:40~(30) アクアダンス 足立 樹	:30	NEW	予約制 定員24名	12:25~(20) フィンフリー	:30	
13:00		予約制 定員19名		13:00	12:45~(40) パワーヨガ 柴田 彩	13:25~(20) 予約制 定員24名			13:00	12:30~(30) CS LIVE REC リズムCAMP	予約制 定員14名	12:45~(30) スキндаイビング 大塚 健太	13:00	
:30	13:15~(40) ピラティス 山口 千恵子	13:30~(30) CS LIVE ファイティングコア(奇数週) ファイティングDOJO(偶数週)	12:50~(60) 目指せマスターズ 宮本 八重	:30	予約制 定員19名	EXCITE ZONE 川村 由華			:30				:30	
14:00		予約制 定員24名	14:00~(60) 成人スクール 四泳法 宮本 八重 (別料金)	14:00	13:45~(40) ファイトアタックBEAT 濱中 翔太	14:00~(40) ZUMBA® 長谷川 なごみ	13:10~15:30 キッズ水泳スクール 【有料】	14:00	13:45~(40) ステップサーキット 川崎 将明	13:30~(40) ファイトアタックBEAT 山田 昂生	予約制 定員24名	13:30~(60) ダイビングタイム (別料金)	14:00	
:30	14:20~(30) ボディメイクサーキット 濱中 翔太	14:30~(40) コンビネーションエアロ 円谷 健一朗	15:10~(60) 成人スクール 四泳法 宮本 八重 (別料金)	:30	予約制 定員29名				:30	14:30~(40) ヨガ 横田 麗			:30	
15:00		予約制 定員29名		15:00	15:00~(40) オリジナルステップ 山岸 崇	15:05~(40) バランスボール 石井 磨紀		15:00	15:05~(40) シェイプバンプ 根岸 桃子	15:25~(30) セナカ美人 小澤 里佳			15:00	
:30		予約制 定員24名		:30	予約制 定員19名				:30	15:05~(40) シェイプバンプ 根岸 桃子	15:25~(30) セナカ美人 小澤 里佳			:30
16:00				16:00	16:00~(40) フィールヨガ 大塚 健太	16:00~(40) シンプルエアロ 石井 磨紀		16:00	16:00~(40) ZUMBA® 藤井 薫	16:10~(40) パワーヨガ(機能改善) 知念 朝子			16:00	
:30	15:00~18:45 キッズ体育スクール 【有料】	15:20~19:00 スタジオ開放 ストレッチマットなどをご利用後は除菌のご協力をお願い致します。	15:00~18:45 キッズ水泳スクール 【有料】	:30	予約制 定員19名				:30	予約制 定員29名			:30	
17:00				17:00	16:45~(40) ポッチャ 山田 昂生	17:05~(30) CS LIVE REC ダンスファン		17:00	17:15~(40) ファイトアタックPRO 中川 恵里	17:10~(40) エアロピクスセッション 川口 さゆり(別料金)			17:00	
:30				:30	予約制 定員24名	予約制 定員14名			:30	予約制 定員29名			:30	
18:00				18:00	17:45~(30) パワーバンプ 山田 昂生	17:40~18:15 スタジオ開放 使用した備品の除菌を お願い致します。		18:00					18:00	
:30				:30	予約制 定員19名				:30				:30	
19:00				19:00	18:30~(40) ヨガ 峯本 敦子	18:30~(40) CS LIVE REC ファイトアタックBEAT		19:00					19:00	
:30	19:15~(40) コンビネーションエアロ 越智 京子	19:15~(40) ヨガ 藤田 祥子	NEW 19:20~(30) 初級マンスリー(1・2月バタフライ、3月平泳ぎ) 松廣 花月	:30	予約制 定員19名	予約制 定員14名			:30				:30	
20:00				20:00					:30				20:00	
:30	20:10~(40) オリジナルステップ 越智 京子	20:15~(40) CS LIVE REC スムーズ&ヒーリング	20:00~(30) アクアダンス 足立 樹	:30					:30				:30	
21:00		予約制 定員14名		21:00					:30				21:00	
:30	21:00~(40) シェイプバンプ 足立 樹			:30					:30				:30	
22:00		予約制 定員19名		22:00					:30				22:00	
:30				:30					:30				:30	
23:00				23:00					:30				23:00	

※ 営業時間
平日7:00~22:00/土曜10:00~20:00/日曜・祝日10:00~19:00
(スポーツエリアは閉館時間15分前までご利用いただけます。)
※ 全てのスタジオレッスンが予約制となります。予約表はレッスン開始30分前に第1スタジオ前にご用意いたします。予約表はスタジオ床面の見取り図になっており、お好きな立ち位置番号の枠にお名前(フルネーム)または会員番号をご記入ください。代理でのご記入はご遠慮ください。レッスン開始15分前になりましたら、スタジオ内にご案内いたしますのでご予約された番号の場所でレッスンにご参加ください。
尚、並んでいただいている段階で定員に達した場合は1時間前以降であれば予約表の記入を可能と致します。お並びの際は会話をお控えください。10:00~10:30開始のレッスンに関しては平日は9:15、土日は9:45に予約表をご用意いたします。
※ 代行や休講の情報はホームページの代行情報に掲載を致します。

《スタジオレッスンについて》
スタジオレッスンはコロナウイルス対策の為以下の条件にて再開いたします。

- 各レッスン40分以内での実施となります。
- 原則第1スタジオで行うレッスンは道具を使わない場合は定員29名、道具を使う場合は19~24名。第2スタジオで行うレッスンは道具を使わない場合は定員24名、道具を使う場合は17~19名です。
- レッスン中は換気のため扉を開放させていただきます。途中入場、退出はお断りいたします。またレッスンと次のレッスンの間も換気のためストレッチ等でのスタジオのご利用はご遠慮いただいております。「スタジオ開放」とスケジュールに表記のある時間及び各日全レッスン終了後のみストレッチ等でスタジオをご利用いただけます。
- 各スタジオ床面にはマーキングを行っております。立ち位置はマーキングの位置に準じるようお願いいたします。
- 次のレッスンの予約や他レッスンへ移動のための途中退室はご遠慮下さい。
- お客様同士の会話は控えさせていただきますようお願い申し上げます。

セントラルスポーツでダイビングツアーのお申し込みをした方の練習会やDACCSのCカードを取得するための講習会を実施する時間です。