

SSON SCHEDULE 2025年1月～

<営業時間>
 平日 / 9:00～22:00 (スポーツエリアクローズ21:45)
 土曜日 / 9:00～20:00 (スポーツエリアクローズ19:45)
 日祝日 / 9:00～19:00 (スポーツエリアクローズ18:45)
 休館日 / 毎週月曜日及び季節休館日

<初級水泳・中級水泳 スケジュール>
 毎週火曜日:12:30～13:00 毎週木曜日:13:20～13:50 毎週金曜日:13:10～13:40
 初級水泳 担当:高木(大) 中級水泳 担当:逸見 初級水泳 担当:奥野
 1月→クロール 1月→バタフライ 1月→平泳ぎ
 2月→平泳ぎ 2月→クロール 2月→バタフライ
 3月→バタフライ 3月→平泳ぎ 3月→クロール

| 火曜日 | | | |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|--|
| フィットネススタジオ | HOTスタジオ | マルチパーパス | プール |
| 9:00 開館 | | | |
| | | | |
| 9:40～10:10 CSLive カラダアクティブ30 | | | |
| 10:30～11:10 ヨガ40 岩崎 | 10:30～11:00 フレックスストレッチ30 川村 | | |
| 11:25～11:55 ファイトアタックBEAT30 岡芹 | | | 11:30～12:15 アクアピクス45 川村 |
| 12:15～12:55 シンプルエアロ40 奥野 | 12:15～12:55 ポッチャ40 齋藤 | | 12:30～13:00 初級水泳30 高木(大) |
| 13:10～13:50 カラダテックス40 高木(昌) | 13:10～13:40 ACFリズムライド30 奥野 | フリー卓球 | 13:00～14:00 パーソナルスイムレッスン 逸見 【事前申込制】 30分:3,300円(税込) |
| 14:05～14:45 コンビネーション ステップ40 小松田 | 14:20～15:00 HOTヨガ40 逸見 | | |
| 14:55～15:35 コンビネーション エアロ40 小松田 | | 15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ | 15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ |
| | | 15:30～16:30 キッズ体育スクール <幼児> | 15:30～16:30 キッズスイミングスクール <幼児> ※最大3コース使用 |
| | | 16:30～17:30 キッズ体育スクール <児童> | 16:30～17:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| | | 17:30～18:30 キッズ体育スクール <児童> | 17:30～18:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 19:10～19:40 ファイトアタックRRO30 奥野 | 19:20～19:50 スムーズ&ヒーリング30 細田 | 19:00～21:00 フリーマルチパーパス | |
| 19:55～20:35 ピラティス40 高木(昌) | 20:10～20:40 ACFリズムライド30 佐藤 | ※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。 | 20:30～21:00 フィンフリーコース ※1コースのみ使用 |
| 20:50～21:20 シェイブパンプPOWER30 逸見 | | | |
| 21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館 | | | |

| 水曜日 | | | |
|--|----------------------------------|----------------------------------|--|
| フィットネススタジオ | HOTスタジオ | マルチパーパス | プール |
| 9:00 開館 | | | |
| 9:20～10:00 太極拳セッション 行田 | | | |
| 10:20～11:00 健康太極拳40 行田 | | | |
| 11:20～12:00 フラエクササイズ40 木村(裕) | | 11:15～11:45 バランスボール30 平塚 | 11:20～12:00 成人スイミング スクール 行田 |
| 12:15～12:45 からだ元気30 平塚 | | 12:00～14:20 フリー卓球 | 12:15～12:45 アクアウォーク&トレーニング30 齋藤 |
| 13:05～13:35 シェイブパンプ30 轟代 | 13:05～13:45 ポッチャ40 戸田 | | 13:00～13:30 初級青泳ぎ30 川村 |
| 13:50～14:30 ヨガ40 轟代 | 14:10～14:40 ACFリズムライド30 齋藤 | | 13:40～14:10 フィンスイミング30 高木(大) |
| 14:40～15:20 ZUMBA40 轟代 | | | 14:00～15:00 パーソナルスイムレッスン 逸見 【事前申込制】 30分:3,300円(税込) |
| 15:30～16:30 キッズダンススクール <幼児～小学2年生> | | 15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ | 15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ |
| 16:30～17:30 キッズダンススクール <児童> | | 15:30～16:30 キッズ体育スクール <幼児> | 15:30～16:30 キッズスイミングスクール <幼児> ※最大3コース使用 |
| 17:30～18:30 キッズ体育スクール <児童> | | 16:30～17:30 キッズ体育スクール <児童> | 16:30～17:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 18:00～18:30 キッズ体育スクール <児童> | | 17:30～18:30 キッズ体育スクール <児童> | 17:30～18:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 19:15～19:45 シェイブパンプ30 | 19:10～19:50 HOTヨガ40 秋葉 | 19:00～21:00 フリーマルチパーパス | |
| 20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING | | ※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。 | 20:40～21:20 スイムトレーニング40 逸見 |
| 20:50～21:20 CSLive X-CORE RIDING | | | |
| 21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館 | | | |

| 木曜日 | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--|
| フィットネススタジオ | HOTスタジオ | マルチパーパス | プール |
| 9:00 開館 | | | |
| 9:30～10:10 CSLive ピラティス40 | | | |
| 10:30～11:10 健康体操40 吉野 | 10:30～11:10 ポッチャ40 川村 | | |
| 11:30～12:00 ファイトアタックBEAT30 奥野 | 11:25～11:55 アクティブ健康体操30 吉野 | | 11:00～11:30 スクール準備の為 クローズ |
| 12:20～13:00 シンプルエアロ40 高木(昌) | | 12:00～14:20 フリー卓球 | 11:30～12:10 ベビースイミングスクール ※最大2コース使用 |
| 13:15～13:55 ヨガ40 荒巻 | 13:10～13:40 ACFリズムライド30 高木(大) | | 12:30～13:00 アクアピクス30 吉野 |
| 14:10～14:50 ベリーダンス40 飯塚 | 14:10～14:40 スムーズ&ヒーリング30 小倉 | | 13:20～13:50 中級水泳30 逸見 |
| | | | 14:00～15:00 パーソナルスイムレッスン 逸見 |
| | | 15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ | 14:00～14:30 スイムトレーニング30 細田 |
| | | 15:30～16:30 キッズ体育スクール <幼児> | 14:40～15:10 パーソナルスイムレッスン 逸見 |
| | | 16:30～17:30 キッズ体育スクール <児童> | 15:00～15:30 スクール準備の為 クローズ |
| | | 17:30～18:30 キッズ体育スクール <児童> | 15:30～16:30 キッズスイミングスクール <幼児> ※最大3コース使用 |
| | | | 16:30～17:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 19:10～19:40 CSLive ACFリズムライド30 | 19:20～20:00 HOTヨガ40 逸見 | 19:00～21:00 フリーマルチパーパス | 16:30～17:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 20:05～20:35 シェイブパンプ30 高木(大) | | ※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。 | 17:30～18:30 キッズ体育スクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 20:50～21:30 コンビネーションエアロ40 藤来 | | | |
| 21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館 | | | |

<はじめてサポート>

- ①インボディー測定
- ②利用ガイダンス
- ③マシン利用説明
- ※全て予約制となります。レセプションにてご予約下さい。
- ※1回各30分となります。
- ※入会から3カ月をサポート致します。

<はつらつ健康運動スクール>

- 毎週水曜日 10:30~11:30
- 参加費:月4回3,300円(税込) 1回880円(税込)
- ※筋力UP、歩行動作改善を行い、動かしやすい身体づくりを目指します。お着替えは不要です。
- ※お電話にてご予約の上、ご参加ください。

<スタジオオンライン予約>

全てのスタジオレッスンはオンライン予約制となっております。
スタジオオンライン予約にてご予約の上、ご参加ください。
右のQRコードよりお問い合わせ致します。



| 1月 | 2月 | 3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 | 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 | 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 |

| 金曜日 | | | |
|---|----------------------------------|--|--|
| フィットネススタジオ | HOTスタジオ | マルチパーパス | プール |
| 9:00 開館 | | | |
| 9:20~10:00 CSLive 健康太極拳40 | | | |
| 10:20~11:00 ヨガ40 比呂 | | | |
| 11:20~11:50 エアロサーキット30 奥野 | | 11:10~11:50 セントラリアン 動きタイム40 川村 | |
| 12:10~12:50 シェイプアップ40 奥野 | | 12:00~14:20 | |
| 13:10~13:50 ZUMBA40 木村(真) | | フリー卓球 | 12:30~13:00 AQAJam30 川村 |
| 14:05~14:45 ピラティス40 貞廣 | | | 13:10~13:40 初級水泳30 奥野 |
| | | | 14:00~15:00 パーソナルスイムレッスン 【事前申込制】 30分:3,300円(税込) |
| 15:30~16:30 キッズダンススクール <幼児~小学2年生> | | 15:00~15:30 スクール準備の為 クローズ | 15:00~15:30 スクール準備の為 クローズ |
| 16:30~17:30 キッズダンススクール <児童> | | 15:30~16:30 キッズ運動能力開発 スクール | 15:30~16:30 キッズスイミングスクール <幼児> ※最大3コース使用 |
| | | 16:30~17:30 ジュニア空手スクール <初級> | 16:30~17:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| | | 17:30~18:30 ジュニア空手スクール <中級> | 17:30~18:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 19:30~20:10 ステップサーキット40 高木(昌) | 19:40~20:20 ACFパワーライド40 岡芹 | フリーマルチパーパス ※ジムスモ実施時は ジムスモが優先と なります。 | 18:45~19:15 ジュニアスイム個人塾 |
| 20:25~21:05 パワーヨガ40 逸見 | | | 19:25~19:55 ジュニアスイム個人塾 |
| | | | 20:30~21:00 フィンフリーコース ※1コースのみ使用 |
| 21:45 スポーツ施設終了/22:00 閉館 | | | |

| 土曜日 | | |
|--|--------------------------------------|---|
| フィットネススタジオ | マルチパーパス | プール |
| 9:00 開館 | | |
| 9:20~10:00 CSLive カラダテトックス40 | | |
| 10:20~11:00 ZUMBA40 臺代 | 9:30~10:30 ジュニア空手スクール <中級> | |
| 11:20~12:00 シェイプアップ40 臺代 | 10:30~11:30 ジュニア空手スクール <初級> | 11:00~11:30 スクール準備の為 クローズ |
| 12:20~13:00 ファイトアタックPRO40 奥野 | 12:00~12:30 スクール準備の為 クローズ | 11:30~12:10 ベビースイミングスクール ※最大2コース使用 |
| 13:15~13:55 コンビネーション エアロ40 小松田 | 12:30~13:30 キッズ 体育スクール <幼児> | 12:30~13:30 スクール準備の為 3コースのみクローズ |
| 14:15~14:55 シンプルステップ40 山口 | 13:30~14:30 キッズ体育スクール <幼児> | 13:30~14:30 キッズスイミングスクール <幼児・児童> ※最大4コース使用 |
| 15:15~15:55 ベリーダンス40 飯塚 | 14:30~15:30 キッズ体育スクール <幼児・児童> | 14:30~15:30 キッズスイミングスクール <幼児> ※最大4コース使用 |
| 16:15~16:45 CSLive リズムキャンプ30 | 15:30~16:30 キッズ体育スクール <児童> | 15:30~16:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 17:00~17:40 ファイトアタック BEAT40 岡芹 | 16:30~17:30 キッズ体育スクール <児童> | 16:30~17:30 キッズスイミングスクール <児童> ※最大4コース使用 |
| 18:00~18:30 CSLive X-CORE RIDING | | 17:30~18:30 喘息時水泳教室 ※葛飾区受託 ※最大3コース使用 |
| 19:45 スポーツ施設終了/20:00 閉館 | | |
| 定員について | | |
| ●レッスンは全て予約制となります。専用のWEBサイトから事前にご予約をお願い致します。 | | |
| <フィットネススタジオ> ヨガ系・カラダテトックス・ピラティス・ZUMBA・健康体操・モビリティストレッチ / 定員58名 エアロ系・ファイトアタック・ベリーダンス・フラエクササイズ / 定員43名 ステップ / 定員28名 太極拳 / 定員40名 シェイプアップ / 定員30名 CSLive / 定員33名 エアロ / 定員13名 JumpingHi / 定員27名 健康太極拳 / 定員40名 | | |
| <HOTスタジオ> 定員12名 (ジムライドは除く) | | |
| <マルチパーパス> バランスボール / 定員20名 動きタイム / 定員20名 卓球ワンポイント / 8名 | | |

| 日曜日 | | | |
|--|------------------------------------|---|--|
| フィットネススタジオ | HOTスタジオ | マルチパーパス | プール |
| 9:00 開館 | | | |
| 10:30~10:50 CSLive メテカルフィットネス20 | | 10:00~10:30 スクール準備の為 クローズ | 10:00~10:30 スクール準備の為 クローズ |
| 10:55~11:15 CSLive メテカルフィットネス20 | | 10:30~11:30 キッズ運動能力開発 スクール | 10:30~11:30 キッズスイミングスクール ※最大3コース使用 |
| 11:30~12:10 カラダテトックス40 小松田 | | | 11:30~12:30 キッズスイミングスクール ※最大3コース使用 |
| 12:25~13:05 エアロサーキット40 小松田 | | 12:40~18:00 フリー卓球 | 13:00~14:00 パーソナルスイムレッスン 【事前申込制】 30分:3,300円(税込) |
| 13:20~14:00 ヨガ40 小松田 | 13:10~13:40 バランスボール30 岡芹 | 13:10~13:50 卓球ワンポイント レッスン 佐久間 定員8名 | |
| 14:20~15:00 シェイプアップ40 逸見 | 14:10~14:50 HOTピラティス40 高木(昌) | | |
| 15:20~15:40 Jumping Hi20 逸見 | 15:10~15:50 ACFパワーライド40 岡芹 | フリー卓球 | |
| 16:00~16:30 CSLive X-CORE FIGHTING | | | |
| 16:45~17:15 CSLive ビューティーPJ30 SHISEI ~スマボウ~ | | | |
| 18:45 スポーツ施設終了/19:00 閉館 | | | |
| レッスン参加上のご注意 | | | |
| ●全てのスタジオレッスンはオンライン予約制となっております。ご予約の上、ご参加下さい。 | | | |
| ●安全上、レッスン開始後の参加はご遠慮下さい。また、レッスン中の入室はご遠慮ください。 | | | |
| ●祝日は、特別プログラムとなります。 | | | |
| ●インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ (休講) となる場合がございます。 | | | |
| ●予めご了承ください。 | | | |
| ●プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。 | | | |
| ●怪我防止、ご自身の体調管理の為にも、必ず準備運動、血圧測定を 実施しましょう。 | | | |
| ●プール利用の場合は、コンディショニングチェックシートにご記入ください。 | | | |
| ●安全管理上、カン、ビン類、キャップの無い飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。 | | | |
| ●ドリンクは蓋の付いたペットボトルのみスタジオ内へお持ち込み頂きます。 | | | |
| ●プールレッスンは参加人数が10名以上の際は2コースで実施致します。アクア系レッスンにつきましては20名以上の際は3コースにて実施致します。マスターズ、スイムトレーニングは3コース使用します。 | | | |
| ●予めご了承ください。 | | | |
| ●ベビースクール、キッズスクール実施中は一部コースがご利用になれません。予めご了承ください。 | | | |
| ●歩行コース、片道コース、往復コースをご用意しております。レッスン毎にコース変更いたします。 | | | |
| セントラルウェルネスクラブ24京成小石 〒125-0053 東京都葛飾区鎌倉4-2-1タナベビル TEL03-5612-5071 | | | |