Lesson Schedule

2025年4月～6月

4・5・6月 カレンダー

※■色の日は休館日となります
※○の日は祝日営業となります

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
	25	26	27	28	29	30	31

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					

火

SKY
- 9:00 OPEN
- 9:25～9:45 姿勢改善 大家
- 10:00～10:40 ZUMBA 荻山
- 10:55～11:35 フィールピラティス 大家
- 11:50～12:30 シェイプパンプ 松下
- 12:45～13:25 バレトン 山田
- 13:40～14:20 フィールヨガ 余
- 14:35～15:05 Fit Fun 石川
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児）
- 16:30～17:30 キッズ体育（児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（児童）
- 19:20～20:00 フィールピラティス 余
- 20:25～21:05 オリジナルエアロ 竹内
- 22:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は21：45までとなります。）

SAKURA
- 10:00～10:30 SHISEI ～ゆがみ～ REC
- 11:05～11:35 リズムライド 荻山
- 11:55～12:35 ベリーダンス 河原
- 13:35～14:15 パワーライド 中村
- 14:30～16:00 いきいき元気スクール（有料スクール）
- 17:30～18:30 選手コース
- 19:10～19:50 Lati Lati CSLive
- 20:10～20:50 リズムライド 石川

POOL
- 9:45～10:15 アクアダンス 中村
- 10:20～10:50 中級水泳 亀井（4月クロール 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ）
- 11:10～11:55 ベビースイミングスクール ※2コース使用
- 12:00～12:40 プライベートスイムレッスン
- 13:10～13:40 初級水泳 三井（4月バタフライ 5月クロール 6月背泳ぎ）
- 13:50～14:20 アクアウォーク 大家
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）※全コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 18:30～20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用
- 20:30～21:00 初級水泳（4月バタフライ 5月クロール 6月背泳ぎ）
- 22:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は21：45までとなります。）

水

SKY
- 9:00 OPEN
- 9:35～10:15 シンプルステップ 山田
- 10:30～11:10 オリジナルエアロ 竹内
- 11:25～12:05 ジャズダンス 廣瀬
- 12:20～13:00 ファンクショナルトレーニング 石川
- 13:20～14:00 コンビネーションエアロLow 岩崎
- 14:15～14:45 ファイトアタックBEAT 石川
- 15:30～16:30 キッズダンススクール（幼児～小2）
- 16:30～17:30 キッズダンススクール（小～中学生）
- 17:30～18:30 キッズダンススクール（小～中学生）
- 19:30～20:10 シェイプパンプ 中村
- 20:25～21:05 ジャズヒップホップ 廣瀬
- 22:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は21：45までとなります。）

SAKURA
- 9:20～9:50 からだ元気 田田
- 10:00～11:00 フィットネススクール（バレエダイエット 有料スクール）
- 11:20～12:05 ベビー体育スクール
- 13:10～13:50 ヨガ REC
- 14:00～15:30 いきいき元気スクール（有料スクール）
- 15:40～16:40 卓球
- 17:30～18:30 選手コース
- 19:20～20:00 シンプルエアロ REC
- 20:30～21:10 パワーライド 佃

POOL
- □ のレッスンは4月のみとなります。
- 10:30～11:00 アクアダンス 石川
- 11:10～11:50 スイムトレーニング40 三ツ井
- 12:40～14:00 プライベートスイムレッスン
- 13:30～14:00 アクアビクス 田田
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール（幼児）※2コース使用
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※5コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 18:30～20:30 選手コース ※4コース使用
- 22:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は21：45までとなります。）

木

SKY
- 9:00 OPEN
- 9:30～10:10 HIPHOPファン 岩城
- 10:30～11:10 シンプルエアロ 岩城
- 11:35～12:15 フィールピラティス 中村
- 12:30～13:00 SHISEI ～ゆがみ～ 大家
- 13:15～13:55 コンビネーションエアロ 丸山
- 14:10～14:50 BodyShapeYoga 余
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児）
- 16:30～17:30 キッズ体育（児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（児童）
- 18:30～19:30 キッズ体育（児童）
- 19:50～20:30 ZUMBA 川下
- 20:45～21:25 シェイプパンプ 石川
- 22:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は21：45までとなります。）

SAKURA
- 9:25～10:05 HOTフィールヨガ 大家（HOT）
- 10:30～11:00 リズムライド 大家
- 11:20～12:05 ベビー体育スクール
- 12:30～13:00 ファイトアタックBEAT 中村
- 13:20～14:00 カラダデトックス REC
- 14:30～16:00 いきいき元気スクール（有料スクール）
- 17:30～18:30 選手コース
- 19:00～19:40 HOTフィールヨガ 余（HOT）
- 20:40～21:20 パワーライド 松下

POOL
- 9:55～10:25 スイムトレーニング30 田村
- 10:30～11:00 アクアウォークのストレーニング 亀井
- 11:10～12:10 成人スイミングスクール（有料スクール）余 ※2コース使用
- 12:10～13:15 プライベートスイムレッスン（4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ）
- 13:25～13:55 中級水泳 三輪
- 14:05～14:35 アクアダンス 石川
- 14:40～15:20 プライベートスイムレッスン
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）※全コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 18:30～20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用
- 22:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は21：45までとなります。）

金

SKY
- 9:00 OPEN
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 9:30～10:10 シンプルエアロ 加藤
- 10:40～11:20 オリジナルステップ 岩崎
- 11:40～12:20 フィールピラティス 余
- 12:35～13:15 フィールヨガ 大家
- 13:30～14:10 ZUMBA 竹之内
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児）
- 16:30～17:30 キッズ体育（児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（児童）
- 19:40～20:10 シェイプパンプ 中村
- 20:25～21:05 ZUMBA 山田
- 22:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は21：45までとなります。）

SAKURA
- 9:30～10:10 カラダデトックス REC
- 10:30～12:00 いきいき元気スクール（有料スクール）
- 12:35～13:15 リズムライド 石川
- 13:40～14:10 ボディメイクトレーニング REC
- 14:40～16:10 卓球
- 17:40～18:40 KIDS HIPHOP（5才～小学生）GENKID
- 18:50～19:50 HIP HOP（小学～大人）GENKID
- 20:25～20:55 リズムライド REC

POOL
- 4月平泳ぎ 5月バタフライ 6月クロール
- 9:45～10:15 初級水泳 三谷
- 10:20～10:50 アクアウォーク 石川
- 11:10～11:55 ベビースイミングスクール ※2コース使用
- 12:10～12:50 プライベートスイムレッスン
- 13:30～14:10 スイムトレーニング40 余
- 14:20～15:20 成人スイミングスクール（有料スクール）余 ※2コース使用
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児）※2コース使用
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール（児童）※全コース使用
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 18:30～20:30 選手コース ※4コース使用

土

SKY
- 9:00～10:00 キッズ体育（幼児）
- 10:00～11:00 キッズ体育（幼児）
- 11:00～12:00 キッズ体育（児童）
- 12:00～13:00 キッズ体育（児童）
- 13:35～14:05 スモールボールFUN 余
- 14:25～15:05 コンビネーションエアロ 山田
- 15:30～16:10 BodyShapeYoga 余
- 17:00～18:00. キッズ体育（児童）
- 18:30～19:10 ZUMBA 週替わり（1週目 川下 2週目 未定 3週目 竹之内 4週目 荻山 5週目 荻山）
- 20:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は19：45までとなります。）

SAKURA
- 9:00 OPEN
- 10:50～11:30 ジャズダンス 廣瀬
- 11:50～12:20 リズムライド REC
- 12:40～13:20 フィールヨガ 余
- 16:30～17:10 パワーライド 佃
- 17:35～18:15 ファイトアタックPRO 佃

POOL
- 9:00～10:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 11:10～11:55 ベビースイミングスクール ※2コース使用
- 12:10～12:40 アクアビクス 田田
- 12:45～13:15 初級水泳（4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月バタフライ）
- 13:30～14:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※4コース使用
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール（児童）※全コース使用
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※全コース使用
- 16:30～18:30 選手コース 育成コース ※4コース使用

日

SKY
- 9:00 OPEN
- 10:30～11:10 コンビネーションエアロ 丸山
- 15:45～16:25 シェイプパンプ 松下
- 16:45～17:25 ZUMBA 竹内
- 19:00 CLOSE（トレーニングエリアのご利用は18：45までとなります。）

SAKURA
- 9:00～10:00 ジュニアバレエスクール 3才～1年生以上（有料スクール）Kバレエグループ
- 10:00～11:00 ジュニアバレエスクール 2年生以上（有料スクール）Kバレエグループ
- 11:30～12:10 パワーライド 中村
- 13:30～14:10 HOTヨガ 藤川（HOT）
- 14:30～15:10 ピラティス REC
- 15:50～16:30 ファイトアタックBEAT 中村

POOL
- 9:00～10:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※4コース使用
- 10:00～11:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※4コース使用
- 11:00～12:00 キッズスイミングスクール（幼児・児童）※3コース使用
- 12:30～13:00 アクアウォーク 松下
- 13:10～13:40 スイムトレーニング30 三井

PC・スマホからもレッスンスケジュールをチェックできます。

セントラル藤が丘 検索

初心者の方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。
遠赤外線のHOTスタジオになります。
プロジェクターを使用した配信エクササイズのクラスです。
CSLive プロジェクターを使用した生配信エクササイズのクラスです。

●すべてのスタジオレッスンがWEB予約になります。
●レッスン開始30分前からチェックイン、10分前からご入場可能です。
●土曜日のプール利用は11:00～となります。
※都合により、クラス内容、時間、担当インストラクターが変更になる場合がございます。
※祝日のレッスンは18:30までのその曜日のレッスンを実施します。
※HOTヨガのクラスでは①バスタオル程度の大きめのタオル②水分補給ドリンクを必ずご持参ください。

スタジオWEB予約はこちら⇒

☎ 052-776-0537

藤が丘店