

Lesson Schedule

2026.4-6

各スタジオレッスン参加定員数 A-STUDIO...40名 B-STUDIO...18名 (定員記載のあるレッスンを除く)

TIME	MON 月 DAY				TUE 火 DAY				WED 水 DAY			
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)
9:00	9:30~10:00 ボールde健康体操 田川 (定員25名)	9:30~10:00 ボディメイクトレーニング 【REC】CSLive	9:45~9:50 ジムスモ 脚とお尻引締め		9:30~10:10 シンプルエアロ 新妻	9:10~10:10 卓球開放	9:45~9:50 ジムスモ かんたん筋トレ	9:15~9:45 アクアウォーク 田川	9:30~10:10 健康太極拳 銭	9:30~10:10 ヨガ 岡田	9:45~9:50 ジムスモ 背中引締め	9:20~9:25 腰痛予防・改善
10:00	10:20~10:50 STEP JAM 浦井 (定員30名)	10:20~10:40 骨盤底筋群トレーニング 【REC】CSLive	10:45~10:50 ジムスモ かんたんストレッチ	10:30~11:00 アクアピクス さくら	10:30~11:10 ルーシーダットン 勝山	10:30~11:00 ボディメイクサーキット 新妻	10:45~10:50 ジムスモ かんたん姿勢改善	10:00-11:15 キッズスイミング 【スクール】 (2コース使用)	10:20~11:00 ZUMBA 岡田	10:20~11:00 ピラティス 塩原	10:45~10:50 ジムスモ かんたんストレッチ	10:20~11:00 【有料】ベビー スイミング (2コース使用)
11:00	11:10~11:50 ヨガ 丸山	【有料】セッション ジャイロキネシス 高村	11:45~11:50 ジムスモ 背中引き締め	11:15~11:35 水泳入門 太田	11:30~12:10 ファンクショナル コンディショニング 植田	11:25~12:25 【有料】セッション オリジナル DANCE! 荒竹	11:45~11:50 ジムスモ 脚とお尻引締め	11:30~12:20 スイム トレーニング 浦井	11:15~11:55 シンプルステップ 那智 (定員30名)	11:10~12:00 【有料】セッション ファンクショナル ピラティス 塩原	11:45~11:50 ジムスモ	11:15~11:45 アクアピクス 山本
12:00	12:10~12:50 ジャズダンス 高村			12:30~14:30 プライベート レッスン 【有料】	12:35~13:15 ZUMBA 荒竹	12:40~13:20 SHAPEPUMP 【REC】CSLive (定員10名)		12:30~13:00 プライベート レッスン 【有料】	12:10~12:50 SHAPEPUMP 出口 (定員20名)	12:15~12:45 ボディメイクトレーニング 【REC】CSLive		12:40~13:10 プライベート レッスン 【有料】
13:00	13:10~13:50 からだ元気 安田	13:15~13:55 Zen Yoga 【REC】CSLive			13:30~14:10 FIGHTATAK 出口			13:10~13:50 フィンスイミング 山石	13:15~13:55 ワークアウトヨガ 塩原	13:10~13:50 シンプルエアロ 【REC】CSLive		13:15~13:45 アクアフロー 鈴木
14:00		14:10~14:50 ボディコアバランス 出口 (定員14名)						14:00~15:00 プライベート レッスン 【有料】		14:00~15:00 【有料】 はつらつ健康運動 安田		
15:00												14:30~15:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)
16:00	15:30~16:30 幼児体育 【スクール】	15:30~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】		15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	15:30~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】	15:30~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】		15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	15:30~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】	15:30~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】		15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)
17:00	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】		16:30~17:30 児童 スイミング 【スクール】	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】		16:30~17:30 児童 スイミング 【スクール】	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】		16:30~17:30 児童 スイミング 【スクール】
18:00	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】		17:30~18:30 児童 スイミング 【スクール】	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】	18:00~19:00 児童 キッズダンス 【スクール】		17:30~18:30 児童 スイミング 【スクール】	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】	18:30~19:00 プライベート レッスン 【有料】	18:45~19:15 アクアダンス 出口
19:00	19:10~19:50 リラックスヨガ 濱口	19:10~19:40 シェイパンプPOWER 【REC】CSLive (定員10名)	19:45~19:50 ジムスモ 腰痛予防・改善	18:30~20:30 選手・育成 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	18:30~19:30 児童 キッズダンス 【スクール】	19:10~19:50 ヨガ 若尾	19:45~19:50 ジムスモ かんたんストレッチ	18:30~20:30 選手・育成 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	19:10~19:50 SHAPEPUMP 山口 (定員20名)	19:10~19:40 X-CORE DANCING 【REC】CSLive	19:45~19:50 ジムスモ かんたん姿勢改善	19:15~20:15 【有料】 成人スイミング 【スクール】 (1コース使用)
20:00	20:00~20:40 FIGHTATAK 出口	20:00~20:40 CSLive SHAPEPUMP (定員10名)	20:00~20:05 背中引締め かんたん筋トレ	20:00~20:05 背中引締め かんたん筋トレ	20:00~20:30 X-CORE TRAINING 出口	20:00~20:40 シンプルエアロ 【REC】CSLive	20:45~20:50 ジムスモ 腰痛予防・改善	20:10~20:15 背中引締め かんたん筋トレ	20:00~20:40 スムーズ&ヒーリング 出口 (定員25名)		20:45~20:50 ジムスモ かんたん筋トレ	18:30~20:00 選手・育成 スイミング 【スクール】 (3コース使用)
21:00			20:45~20:50 かんたん姿勢改善	20:40~21:10 中級水泳 浅野				20:20~21:20 スイム トレーニング 島崎			20:45~20:50 かんたん筋トレ	

運動施設利用終了時間【21:45】 / 営業終了時間【22:00】

TIME	FRI 金 DAY				SAT 土 DAY				SUN 日 DAY			
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)
9:00	9:10~10:00 卓球開放	9:30~10:00 アムス&バックライン 【REC】CSLive	9:45~9:50 ジムスモ かんたん筋トレ	9:30~10:00 アクアフロー 細谷	8:30~9:30 児童体育【スクール】	10:00~10:40 シンプルエアロ 【REC】CSLive	9:45~9:50 ジムスモ かんたんストレッチ	8:30~9:30 児童スイミング 【スクール】	8:30~9:30 児童体育【スクール】		9:45~9:50 ジムスモ かんたん姿勢改善	8:30~9:30 児童スイミング 【スクール】
10:00	10:15~10:55 【1・3・5週】からだデトックス 【2・4週】ピラティス 塩原	【有料】セッション 機能改善 安田	10:45~10:50 ジムスモ かんたん姿勢改善	10:20~11:00 【有料】ベビー スイミング 【スクール】 (2コース使用)	9:30~10:30 幼児 キッズダンス 【スクール】	10:50~11:30 シンプルエアロ 【REC】CSLive (定員10名)	10:45~10:50 ジムスモ 脚とお尻引締め	9:30~10:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)	9:30~10:30 幼児 児童体育 【スクール】		10:45~10:50 ジムスモ 背中引締め	9:30~10:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)
11:00	11:10~11:50 コンビネーション エアロ 新妻	11:20~11:50 モビリティストレッチ 星野	11:45~11:50 ジムスモ 脚とお尻引締め	11:10~11:40 アクアサーキット 榎本	11:45~12:25 ワークアウトヨガ 塩原	11:45~12:25 ワークアウトヨガ 塩原	11:45~11:50 ジムスモ 背中引締め	10:30~11:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)	11:10~11:50 シンプルエアロ 植田	10:30~11:30 幼児 キッズダンス 【スクール】	11:45~11:50 ジムスモ	10:30~11:30 児童 スイミング 【スクール】 (2コース使用)
12:00	12:05~12:45 ヨガ 米山			12:30~13:20 中級水泳 細谷	12:40~13:20 FIGHTATAK 【REC】CSLive	12:40~13:20 FIGHTATAK 【REC】CSLive		11:40~12:20 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)	11:45~12:25 FIGHTATAK 【REC】CSLive	11:30~12:30 児童 キッズダンス 【スクール】	11:45~11:50 ジムスモ かんたん筋トレ	11:45~12:15 アクアフロー/アクアウォーク 4月 鈴木/5.6月 金子
13:00	13:15~13:55 ダンスWAVE 星野	13:10~13:50 FIGHTATAK 【REC】CSLive (定員14名)		13:25~13:55 アクアヨガ ホット 浦井	13:30~14:10 健康太極拳 【REC】CSLive	13:30~14:10 健康太極拳 【REC】CSLive		12:30~13:00 アクアダンス 出口	12:40~13:20 SHAPEPUMP 山口 (定員20名)	12:50~13:20 アムス&バックライン 【REC】CSLive	13:40~14:20 フィールヨガ 星野	12:20~12:50 スイムアラカルト 武田
14:00		14:10~14:50 SHAPEPUMP 【REC】CSLive (定員10名)		13:55~14:55 【有料】 成人スイミング 【スクール】 (1コース使用)	14:00~15:00 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	14:00~15:00 幼児 スイミング 【スクール】		14:00~15:00 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	14:50~15:30 ZUMBA 小路		16:45~16:50 ジムスモ 脚とお尻引締め	13:00~14:00 プライベート レッスン 【有料】
15:00					15:00~16:00 児童 キッズダンス 【スクール】	15:00~16:00 児童 キッズダンス 【スクール】		15:00~16:00 児童 スイミング 【スクール】				
16:00	15:30~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】			15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	16:00~17:00 児童 キッズダンス 【スクール】	16:20~17:20 HIPHOP 初級 ジュニアスクール 中瀬		16:00~17:00 児童 スイミング 【スクール】			17:45~17:50 ジムスモ かんたんストレッチ	
17:00	16:30~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】			16:30~17:30 児童 スイミング 【スクール】	17:30~18:30 HIPHOP 中級 ジュニアスクール 中瀬	18:15~18:45 シェイパンプPOWER 【REC】CSLive (定員10名)		17:00~17:30 プライベート レッスン 【有料】	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】	17:45~17:50 ジムスモ かんたんストレッチ	
18:00	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】	17:30~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】		17:30~18:30 児童 スイミング 【スクール】	18:40~19:40 HIPHOP 上級 ジュニアスクール 中瀬	18:45~19:50 かんたん姿勢改善	18:05~18:10 背中引締め かんたん筋トレ	17:00~18:00 プライベート レッスン 【有料】	18:30~19:20 アクアウォーク 出口	18:30~19:20 アクアウォーク 出口	18:20~19:20 スイム トレーニング 鈴木	
19:00	18:30~19:30 上級体育 【スクール】	19:10~19:50 からだデトックス 塩原	19:45~19:50 ジムスモ かんたんストレッチ	19:00~20:00 【有料】 成人スイミング 【スクール】 (1コース使用)			19:45~19:50 ジムスモ かんたん姿勢改善	18:05~18:10 背中引締め かんたん筋トレ				
20:00	20:00~20:40 SHAPEPUMP 出口 (定員20名)	20:00~20:20 骨盤底筋群トレーニング 【REC】CSLive	20:45~20:50 ジムスモ かんたん筋トレ	20:30~21:00 アクアフロー 鈴木				18:20~19:20 スイム トレーニング 鈴木				

運動施設利用終了時間【21:45】 / 営業終了時間【22:00】

運動施設利用終了時間【20:45】/営業終了時間【21:00】

泳法レッスン	月曜 中級	水曜 初級	金曜 中級	土曜 初級
4月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
5月	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
6月	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ

スタジオレッスンのオンライン予約について

- スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要です(卓球開放は除く)別途、オンライン予約システムへご登録の上ご予約をお願い致します。
- フィットネスアプリ内「スタジオレッスン予約」からもご予約いただけます。
- 当日含む1週間分の予約が可能です。(予約開始時間7:00~)例:8/1(月)7:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能です ※同時刻のレッスン重複予約はできません。
- レッスン開始後の途中入場はできません。

ご参加にあたって ●レッスンへのチェックインは30分前から、スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとなります。

オンライン予約システムへの登録はこちら



セントラルフィットネスクラブ 藤沢店

レッスンスケジュールダウンロード

