LESSON SCHEDULE

2026年 7月～9月

★★★プログラム紹介★★★

フィールヨガ	伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです
Zen Yoga	セルフケアやほぐしを行いながら、落ち着いた時間を取り入れることで心身ともにリラックスできるプログラムです
フィールピラティス	インナーマッスルを刺激し、ファンクショナルトレーニングを行うことで強く美しく動きやすいカラダを目指すプログラムです
スムース&ヒーリング	ストレッチポールを使用してコアの調整や筋膜をほぐして、動きやすい体を目指すプログラムです
カラダ元気	簡単なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動行うプログラムです
バレトン	バレエで行うボディトレーニング法を行うレッスンです。姿勢改善をにオススメです
Down-Up Core	バレエとヒップホップの動き音楽に合わせてエクササイズを行います
カラダデトックス	血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージのクラスです
リズムCAMP	リズムを感じながらシンプルな動きでコアトレーニングを行います
FIT Fun	エアロビクスやダンスの要素などシンプルな動作の有酸素運動と筋力トレーニングです
STEP jam	ステップ台を使用しながらシンプルな動作を行う有酸素運動です
リズムライド	フィットネス効果を体感しながらバイク（固定式自転車）を漕ぐ、有酸素運動のレッスンです。
パワーライド	様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。 様々な漕ぎ方でレベルアップを目指します。
シェイプバンプ	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら筋力トレーニングを行うレッスンです
シェイプバンプPOWER	バーベルを用いて音楽に合わせて筋力トレーニングを行うレッスンです。様々なリズムに合わせて行います
ファイトアタックBEAT	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです
ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成された、エキサイティングなレッスンです
Lati Lati	ラテン、HIPHOPなどの様々なジャンルのダンスを楽しむプログラムです。
X-CORE シリーズ	「短時間・高強度・低衝撃で体幹を意識したトレーニング」と「格闘技・ダンス・トレーニング」を掛け合わせたプログラムです。
メディカルフィットネス	腰痛・膝痛予防・改善を目的とした軽い運動を行っていきます。医師より運動実施を勧められている方、健康寿命の延命を望む方にオススメです。
アクア Splash	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ全身を動かします。
アクアダンス	音楽と振付を楽しみながら水の特性を生かし、足腰の負担をかけることなく水中で行う有酸素運動です。

HOTレッスン	遠赤外線がカラダを芯から温め、身体を動かしやすく、柔軟にします。
CSLive	ライブ配信型エクササイズです。 映像をみながら実施します。全国のセントラルスポーツクラブから選ばれたトップインストラクターが担当します。
REC	ＣＳＬive録画（アーカイブ）レッスンになります。
代行	都合により担当・内容・時間が変更になる場合がございます。 代行確認は、当クラブホームページ又は館内掲示をご確認下さい。
レッスン予約について	全てのスタジオレッスンが対象となります。 （※有料レッスン・有料セッション・プール・ジムスモは除く） 該当レッスンの1週間前の午前8時から予約開始となり、同時にご予約いただける本数は８本迄となります。 レッスン開始30分前からスタジオ前に設置するタブレットでチェックインを行っていただけますが、スタジオご入場は、開始10分前からとなります。

火曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
10:00～10：30 FIT Fun 菊田	10：00～10：40 シンプルエアロ CSLive REC		10：30～11：10 ベビースイミング 最大2コース使用
10：40～11：20 Zen YOGA CSLive REC			11：20～11：50 アクアビクス 川瀬
11：30～12：00 X-CORE FIGHTING 菊田	11：30～12：10 カラダデトックス CSLive REC	7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ	12：00～12：30 初級水泳 川瀬
12：15～12：55 ZUMBA 五十嵐	12：40～13：10 リズムライド CSLive REC	7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月クロール	12：40～13：10 中級水泳 伊藤
13：20～13：50 ボディケアストレッチ 三瓶			13：30～15：00 FTV カルチャー 最大2コース使用
14：20～15：00 シェイプバンプ 佐藤		15:10～15:25 ジムスモ	
			15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
			16：45～17：45 キッズスイミングスクール 4コース使用
18：20～18：50 ファンクショナルコンディショニング 加藤		キッズスイミングスクール 3コース使用	18:00～20:30 育成コース
19：10～19：50 コンビネーションエアロ 加藤	19：10～19：50 Lati Lati CSLive	19:40～19:55 ジムスモ	19:30～20:00 アクアウォーク&ジョグ 川瀬
20：20～21：00 シェイプバンプ 鈴木	20：10～20：50 パワーライド 髙橋	7月平泳ぎ 8月クロール 9月バタフライ	20:10～20:40 初級水泳 山内
		21:10～21:25 ジムスモ	18:00～1コース使用 18：45～2コース使用
			20：50～21：20 フィンフリーコース

水曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
ラジオ体操 9：45～9：50 みんなで体操			
10：00～10：40 コンビネーションエアロLow 菊地	10：00～10：40 フィールピラティス 園田		10:30～11:30 成人スクール 1コース使用
11：00～11：30 バランスボール 菊地	11：00～11：40 ファイトアタックBEAT 相澤		11：20～11：50 アクアダンス 菊田
	糖尿病予防＆改善		12：00～12：30 水泳入門 三瓶
12：10～12：50 シェイプバンプ 鈴木	11：55～12：15 メディカルフィットネス CSLive REC	7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ	12：20～12：50 初級水泳 三瓶
	12：30～13：00 カラダデトックス 川瀬	12：15～12：30 ジムスモ	12：40～13：20 目指せマスターズ 川瀬
13：10～13：50 フィールヨガ 園田	13：15～13：45 X-CORE DANCING CSLive REC		13：00～13：30 スイムトレーニング 三瓶
			13：40～14：20 ダイビング練習会 ※第一水曜日 2コース使用
14：05～14：45 バレトン 幕田		14:10～14:25 ジムスモ	
15：00～15：40 エアロビクス (有料セッション) 幕田			14：30～15：30 FTV カルチャー 最大2コース使用
15：45～18：45 キッズダンススクール	16：45～17：45 キッズバレエスクール		15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
	18：15～18：45 STEP jam 園田		16：45～17：45 キッズスイミングスクール 4コース使用
19：10～19：40 シェイプバンプPOWER CSLive	19：05～19：45 フィールヨガ 川瀬	19:15～19:30 ジムスモ	キッズスイミングスクール 3コース使用 18:00～20:30 育成コース
19：55～20：35 ストレッチ 鈴木	20：00～20：30 X-CORE FIGHTING CSLive	7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月クロール	19:20～19:50 アクアビクス 橋田
20：50～21：30 ZUMBA 鈴木			20:00～20：30 中級水泳 橋田 18:00～1コース使用 18：45～2コース使用
			20：40～21：30 目指せマスターズ 根本

木曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
ラジオ体操 9：45～9：50 みんなで体操			
10：00～10：40 コンビネーションエアロ 齋藤	10：00～10：40 ボルドプラ 三瓶		10：30～11：10 ベビースイミング 最大2コース使用
11：00～11：40 ピラティス CSLive	10：50～11：50 ビルビスワーク (有料セッション) 三瓶		11：20～11：50 アクアダンス 菊田
12：10～12：50 JAZZダンス 鈴木	12：15～12：45 STEP jam 伊藤	12：15～12：30 ジムスモ	12：00～12：30 水泳入門 三瓶
13：10～13：40 カラダ元気 菊田	13：15～13：55 パワーライド 伊藤		12：40～13：20 目指せマスターズ 川瀬
14：10～14：50 ZUMBA 鈴木	14：30～15：00 リズムCAMP CSLive	13：50～14：05 ジムスモ	13：30～15：00 FTV カルチャー 最大2コース使用
			15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
18：00～18：30 育成コース			16：45～17：45 キッズスイミングスクール 4コース使用
19：05～19：45 ピラティス 三瓶	19：00～19：40 フリースタイルダンス (有料セッション) 加藤		17：45～18：45 キッズスイミングスクール 最大4コース使用
20：00～20：40 ファイトアタックBEAT 髙橋	20：00～20：40 Zen Yoga CSLive REC	20：15～20：30 ジムスモ	18：45～20：15 育成コース 3コース使用
20：50～21：30 スムース&ヒーリング 髙橋			20：30～21：15 スイムトレーニング 岸波

金曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
9：50～10：30 ヨガ CSLive REC	10：00～10：40 ベーシックステップ (有料セッション) 五十嵐		9：50～10：20 アクアウォーク&トレーニング 佐藤
11：15～11：45 STEP Jam 伊藤	11：00～11：40 ダンスWAVE CSLive		10:30～11:30 成人スクール 1コース使用
12：15～12：55 ピラティス 勅使河原	12：15～12：55 パワーライド CSLive REC	7月クロール 8月バタフライ 9月平泳ぎ 12：15～12：30 ジムスモ	11：40～12：10 初級水泳 佐藤
			12：20～12：50 フィンフリーコース
			12：50～13：20 スキンダイビング 楠田
13：30～14：10 大人のバレエ (有料セッション) 阿部	13：30～14：10 ファイトアタックBEAT CSLive		13：30～14：00 上級スイムトレーニング 佐藤
14:30～15：10 ボルドプラ 三瓶			14：30～15：30 FTV カルチャー 最大2コース使用
			15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
			16：45～17：45 キッズスイミングスクール 4コース使用
	18：30～19：00 リズムCAMP CSLive REC		17：45～18：45 キッズスイミングスクール 最大4コース使用
19：10～19：50 コンビネーションエアロ 五十嵐		19:10～19:20 ジムスモ	19：20～19：50 アクアサーキット 川瀬
20：00～20：40 ZUMBA 五十嵐	20：00～20：40 ヨガ CSLive REC	7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ	20：00～20：30 初級水泳 根本
			20：40～21：10 スキンダイビング 川瀬

土曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9：00 OPEN			
10：00～10：40 ヨガ CSLive REC	10：10～10：50 エンジョイエアロ (有料セッション) 齋藤		9:00～10:30 育成コース 最大3コース使用
11：20～12：00 バレトン 幕田			10:30～11:10 ベビースイミング 最大2コース使用
12：30～13：10 Lati Lati CSLive REC		7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ	10:15～11:15 キッズスイミングスクール 歩行者コース 10M使用
13:30～14：00 X-CORE DANCING CSLive REC	13：15～15：15 キッズダンススクール		11：15～12：15 キッズスイミングスクール 4コース使用
14：30～15：10 ファイトアタックBEAT 相澤			12：30～13：00 アクアウォーク&トレーニング 楠田
15：45～16：25 ストレッチ 鈴木		16:45～16:55 ジムスモ	13：10～13：40 初級水泳 根本
16：40～17：10 シェイプバンプPOWER 鈴木	16：45～17：45 Kids Hip Hop (有料) 中井	17:20～17:35 ジムスモ	14：30～15：30 キッズスイミングスクール 1コース使用
	18：15～18：55 パワーライド CSLive REC		15：30～16：30 キッズスイミングスクール 4コース使用
			16：30～18：30 育成コース 最大3コース使用
19：45トレーニングエリア CLOSE			
20:00 CLOSE			

日曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9：00 OPEN			
			9：00～10：00 キッズスイミングスクール 1コース使用
11：20～12：00 コンビネーションエアロ 鈴木			10：00～11：00 キッズスイミングスクール 最大3コース使用
12：30～13：00 Down-Up Core 鈴木	12：30～13：10 Zen Yoga 川瀬		11：00～12：00 キッズスイミングスクール 2コース使用
13：20～14：00 シェイプバンプ CSLive REC			13：30～14：00 アクアビクス 川瀬
	14：10～15：00 ボールエクササイズ (有料セッション) or 老廃物流しませんか (有料イベント)	7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ	14：10～14：40 初級水泳 楠田
14:30～15：30 チャレンジエアロ (有料セッション) 加藤		15:00～15:15 ジムスモ	15：00～15：40 ダイビング練習会 ※第2日曜日のみ実施 2コース使用
15：40～16：10 X-CORE TRAINING CSLive REC		15:45～16:00 ジムスモ	
16：25～17：05 ZUMBA 鈴木			
	17：15～17：55 ヨガ CSLive REC		
18：45トレーニングエリア CLOSE			
19:00 CLOSE			

ジムスモ 少人数グループエクササイズ

お時間になりましたら2階ジムエリアファンクショナルエリアにお集まりください。
ジムの混雑状況に応じて人数を制限する場合がございます。
予めご了承ください。担当は、ジムスタッフになります。

NEW Lesson

「Down-Up Core」

バレエの「引き上げる体幹」とヒップホップの「下へ沈み込む体幹」を合わせ、重厚感のある音楽にノって体幹と下半身をエクササイズする新感覚のプログラムです。

※靴を履いて行います

22：15トレーニングエリア CLOSE
22：30 CLOSE