

# Lesson Schedule

## レッスンスケジュール/4月～6月

4・5・6月  
カレンダー

●…休館日  
■…祝日(振替)営業日  
※9:00～19:00

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7
	13	14	15	16	17	18	19		11	12	13	14	15	16	17		8	9	10	11	12	13	14
	20	21	22	23	24	25	26		18	19	20	21	22	23	24		15	16	17	18	19	20	21
	27	28	29	30					25	26	27	28	29	30	31		22	23	24	25	26	27	28

**HOTプログラム**

●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。  
●必ず水分をご持参ください。

**Hot 暖** ……室温28～33℃

暖かい環境で行なうレッスンです。遠赤外線パネルを利用し、身体を中から暖めます。発汗作用や体内の老廃物の除去、冷え症改善などの効果があります。セントラルスポーツのホットスタジオは無理な加温・加湿を行なわない為、呼吸が楽なことも特徴です。

4月からの  
**NEWプログラム**

**Fit FUN**

水 / 9:40～10:40  
木 / 9:30～10:00

シンプルなエアロビクスの動作と筋力トレーニングを合わせた新プログラムです。



	Mon 月曜日				Wed 水曜日				Thu 木曜日														
	第1スタジオ	第2スタジオ	25Mプール	スカッシュコート/アウトドア	第1スタジオ	第2スタジオ	25Mプール	スカッシュコート/アウトドア	第1スタジオ	第2スタジオ	25Mプール	スカッシュコート/アウトドア											
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN														
9:15		9:15～9:55 予約 REC <b>CSLive</b> カラダデトックス		9:00～12:00 コートフリー 【予約制】	9:15～9:35 予約 REC <b>NEW</b> <b>CSLive</b> メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング			9:00～22:00 コートフリー 【予約制】	9:30～10:00 予約 <b>Fit FUN</b> 和野	9:20～9:50 予約 からだ元気 中山	9:45～10:15 フィンスイミング 宮永	9:00～12:00 コートフリー 【予約制】											
10:00	10:15～10:55 予約 コンビネーションエアロ 古閑	10:10～10:50 予約 <b>POP PILATES</b> 白石(真) <b>クラブオリジナル</b>	10:20～10:50 アクアウォーク&ジョグ 橋川		9:40～10:10 予約 <b>Fit FUN</b> 中山	10:20～11:00 予約 ピラティス 西野	10:30～11:00 初級クロール 竹下		10:10～10:50 予約 REC <b>CSLive</b> スムース&ヒーリング	10:15～10:55 予約 シェイプパンプ40 和野	10:30～11:00 アクアウォーク&ジョグ 中山		10:30～11:00 アクアウォーク&ジョグ 中山	10:30～11:00 アクアウォーク&ジョグ 中山	9:00～12:00 コートフリー 【予約制】								
11:00	11:05～11:45 予約 ファイアアタックBEAT 竹下	11:00～11:40 予約 LIVE <b>CSLive</b> ダンスWAVE	11:00～11:30 AQUA jam 竹下(菜)		11:10～11:50 予約 ZUMBA ゴールド 巖崎	11:30～12:10 予約 STEP jam 竹下(菜)	11:10～11:40 初級スイムトレーニング 宮永		11:00～11:40 予約 LIVE <b>CSLive</b> ピラティス	11:15～11:55 予約 ヨガ 内田	11:00～11:40 予約 LIVE <b>CSLive</b> ピラティス		11:15～11:45 AQUA jam 中山	11:15～11:45 AQUA jam 中山		9:00～12:00 コートフリー 【予約制】							
12:00	12:00～12:40 予約 ZUMBA 白石(真)	12:00～12:40 予約 AIR CYCLE Fitness リズムライド 宮永	12:05～12:35 中級水泳 竹下		12:20～13:00 予約 シェイプパンプ40 中山	12:30～13:00 予約 AIR CYCLE Fitness リズムライド 竹下	11:50～12:20 アクアウォーク&トレーニング 野口		11:50～12:30 ステップファン 有料	12:20～13:00 予約 シンプルエアロ 青木(澄)	12:00～13:00 スイムトレーニング60 ※メニューのみ		12:00～13:00 スイムトレーニング60 ※メニューのみ	12:20～12:50 ポッチャ 川原			9:00～12:00 コートフリー 【予約制】						
13:00	13:00～13:40 予約 ヨガ 尾島	13:00～13:30 予約 モビリティストレッチ 野口 <b>NEW</b>	12:45～13:45 スイムトレーニング60 竹下		13:20～14:00 予約 ファイアアタックBEAT 中山	13:30～14:50 スキルアップ サーキット 有料			12:50～13:10 予約 REC <b>CSLive</b> メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング	13:20～14:00 予約 オリジナルステップ 初級 夏刈	13:10～13:50 ベビースイミング スクール ※最大2コース使用 有料		13:10～13:50 ベビースイミング スクール ※最大2コース使用 有料	12:20～12:50 ポッチャ 川原									
14:00	14:00～14:40 予約 ステップサーキット 松川	13:50～14:20 予約 REC <b>CSLive</b> ビューティプロジェクト SHISEI ゆかみ	14:30～15:30 成人スイミング スクール (初中級/上級) ※最大6コース使用 有料		14:10～14:50 予約 コンビネーションエアロ 鶴澤	15:00～15:40 予約 フラダンスエクササイズ Ari			13:30～14:10 予約 LIVE <b>CSLive</b> ヨガ	14:20～15:00 予約 ジャズダンス 本庄	14:30～15:00 予約 LIVE <b>CSLive</b> リズムCAMP		14:30～15:30 成人スイミング スクール (初中級/上級) ※最大6コース使用 有料					14:30～15:30 成人スイミング スクール (初中級/上級) ※最大6コース使用 有料	12:20～12:50 ポッチャ 川原				
15:00	15:30～16:30 キッズ体育 スクール(幼児) 有料		15:30～16:30 キッズスイミング スクール(幼児) ※最大2コース使用 有料		15:30～16:30 キッズ体育 スクール(幼児) 有料	16:30～17:30 キッズ空手 スクール(一般) 有料			14:30～15:30 成人スイミング スクール (初中級/上級) ※最大2コース使用 有料	15:30～16:30 キッズ体育 スクール(幼児) 有料	15:30～16:30 キッズスイミング スクール(幼児) ※最大2コース使用 有料		15:30～16:30 キッズスイミング スクール(幼児) ※最大2コース使用 有料					13:00～22:00 コートフリー 【予約制】					
16:00	16:30～18:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料		16:30～18:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大6コース使用 有料		16:30～18:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料	17:40～18:40 キッズ空手 スクール(上級) 有料			15:30～16:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大2コース使用 有料	16:30～18:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料	16:30～18:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大2コース使用 有料		16:30～18:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大2コース使用 有料							13:00～22:00 コートフリー 【予約制】			
17:00	17:30～18:30 キッズヒップホップ スクール (初心者/小学生) 有料		17:30～18:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大6コース使用 有料		17:30～18:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料	19:00～19:40 予約 シェイプパンプ40 反町			16:30～18:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大6コース使用 有料	17:30～18:30 キッズヒップホップ スクール (初心者/小学生) 有料	17:30～18:30 キッズヒップホップ スクール (初心者/小学生) 有料		17:30～18:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大6コース使用 有料								13:00～22:00 コートフリー 【予約制】		
18:00	18:30～19:30 キッズ体育 スクール(上級) 有料	18:30～19:30 キッズヒップホップ スクール (初心者/中学生) 有料	18:30～19:30 キッズスイミング スクール(上級) ※最大3コース使用 有料		19:00～19:40 予約 シェイプパンプ40 反町	19:20～19:50 予約 REC <b>CSLive</b> ビューティプロジェクト SHISEI ゆかみ			17:30～18:30 キッズヒップホップ スクール (初心者/中学生) 有料	18:30～19:30 キッズヒップホップ スクール (初心者/中学生) 有料	18:30～19:30 キッズヒップホップ スクール (初心者/中学生) 有料		18:30～19:30 キッズスイミング スクール(児童) ※最大6コース使用 有料									13:00～22:00 コートフリー 【予約制】	
19:00	19:50～20:30 予約 HIPHOP 石原	19:50～20:20 予約 REC <b>CSLive</b> ボディメイクトレーニング	19:50～20:50 スイムトレーニング60 東島		19:50～20:30 予約 ZUMBA 佐々木	20:00～20:30 予約 LIVE <b>CSLive</b> X-CORE FIGHTING			19:45～21:00 目指せマスターズ 竹下(菜)	19:40～20:20 予約 ファイアアタックBEAT 上野	19:45～20:15 予約 REC <b>CSLive</b> HOTヨガ		19:50～20:20 初級水泳 竹下(菜)										13:00～22:00 コートフリー 【予約制】
20:00	20:50～21:30 予約 シェイプパンプ40 上野	20:50～21:30 予約 HOTヨガ 山岸 <b>Hot 暖</b>			20:40～21:20 予約 ヨガ 佐々木	20:50～21:30 予約 AIR CYCLE Fitness リズムライド 反町			20:30～21:15 予約 ジャズダンス 石原	20:35～21:15 予約 ジャズダンス 石原	20:30～21:00 予約 REC <b>CSLive</b> AIR CYCLE Fitness リズムライド		20:30～21:15 スイムトレーニング45 ※メニューのみ										
21:00									21:10～21:50 予約 REC <b>CSLive</b> AIR CYCLE Fitness パワーライド		13:00～22:00 コートフリー 【予約制】												
22:00												13:00～22:00 コートフリー 【予約制】											
23:00													13:00～22:00 コートフリー 【予約制】										
	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE														

Fri 金曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	25Mプール	スカッシュコート/アウトドア
9:00	9:00 OPEN			
10:00	バレットン 西野	CSLive ヨガ	アクアウォーク&ジョグ 金原	9:00~10:30 コートフリー 【予約制】
11:00	シンプルエアロ 鶴澤	CSLive ダンスWAVE	アクアピクス 金原	11:00~12:10 はつらつ健康運動 スクール 【有料】
12:00	バレイストレッチ 山岸	CSLive ボディメイクトレーニング	中級水泳 竹下(菜)	
13:00	ヨガ 山岸	CSLive エアロサーキット	スイムトレーニング45 竹下(菜)	
14:00	シェイパンプPOWER 和野	ヨガストレッチ ※第2・4週のみ開催 【有料】	成人スイミングスクール(初・中級) ※最大2コース使用 【有料】	15Mプールで 実施いたします。 ※最大3コース使用
15:00	キッズ体育 スクール(幼児)		キッズスイミングスクール(幼児) ※最大2コース使用 【有料】	
16:00	キッズ体育 スクール(幼児)		キッズスイミングスクール(幼児) ※最大6コース使用 【有料】	
17:00	キッズ体育 スクール(幼児)		キッズスイミングスクール(幼児) ※最大6コース使用 【有料】	12:30~22:00 コートフリー 【予約制】
18:00	キッズ体育 スクール(上級)	ヒップホップ スクール(初・中級) 【有料】		
19:00	ZUMBA 白石	CSLive AIR CYCLE Fitness パワーライド	スイムトレーニング60 *メニューのみ	
20:00	ZUMBA 白石	CSLive AIR CYCLE Fitness パワーライド	AQUA jam 竹下(菜)	20:00 CLOSE
21:00		CSLive ファイトアタックPRO		
22:00	22:30 CLOSE			
23:00				

Sat 土曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	25Mプール	スカッシュコート/アウトドア
9:00	キッズ体育 スクール(児童) 【有料】		キッズスイミングスクール(児童) ※最大6コース使用 【有料】	9:00 OPEN
10:00	キッズ体育 スクール(幼児) 【有料】		キッズスイミングスクール(幼児) 【有料】	
11:00	キッズ体育 スクール(幼児)	キッズダンス スクール(児童) 【有料】	キッズスイミングスクール(幼児) 【有料】	
12:00	バレイストレッチ 山岸	キッズダンス スクール(児童) 【有料】	スイムトレーニング45 *メニューのみ	
13:00	コンビネーションエアロ 井出	キッズダンス スクール(幼児) 【有料】		
14:00	キッズ体育 スクール(幼児) 【有料】	コンビネーションステップ 夏河	キッズスイミングスクール(幼児) ※最大3コース使用 【有料】	9:00~19:20 コートフリー 【予約制】
15:00	キッズ体育 スクール(児童) 【有料】	HIPHOP 田中(邦)	キッズスイミングスクール(児童) ※最大6コース使用 【有料】	
16:00	キッズ体育 スクール(児童)	CSLive X-CORE DANCING	キッズスイミングスクール(児童) ※最大6コース使用 【有料】	
17:00	キッズ体育 スクール(児童)	キッズ空手 スクール(一般) 【有料】	成人スイミングスクール(上級) ※最大4コース使用 【有料】	
18:00		CSLive AIR CYCLE Fitness リズムライド	スイム トレーニング60	
19:00		CSLive HOTヨガ		
20:00	20:00 CLOSE			

プールレッスンについて

- ※ レッスン参加につきましては、中学生以上からとなります。
- ※ プールレッスンのない時間帯においてダイビング講習の為使用させて頂く場合がございます。(25M・15M) プールレッスンは25M最大6コース、15M最大3コースで行います。
- ※ コース変更を伴うレッスンにつきましては、5~10分前から準備させて頂きます。
- 【初級・中級水泳について】 初級…各種目10Mを綺麗に泳げるようになるクラスです。 中級…各種目25Mを綺麗に泳げるようになるクラスです。

パーソナルスイムレッスン個人塾(有料個別レッスン)

30分のマンツーマン指導で個々のレベルに合わせて実施いたします。レッスン時は1コース利用させていただきますので、予めご了承ください。実施日時につきましては、別紙館内掲示をご覧ください。その他詳細につきましては、クラブスタッフまでお問合せください。

プールレーン オンライン予約について 会員の方限定で30分1,650円の有料で1レーンを貸切いただけます。  
【月曜日】 9:30~10:00/21:00~22:00 【木曜日】 19:00~19:30/21:30~22:00 【日曜日】 16:00~17:00  
【水曜日】 21:30~22:00 【金曜日】 9:30~10:00/19:00~19:30  
詳細につきましては、クラブスタッフまでお問合せください。

Sun 日曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	25Mプール	スカッシュコート/アウトドア
9:00	キッズ体育 スクール(児童) 【有料】		キッズスイミングスクール(児童) ※最大6コース使用 【有料】	9:00 OPEN
10:00	キッズ体育 スクール(幼児) 【有料】		キッズスイミングスクール(幼児) 【有料】	9:30~10:10 キッズスカッシュスクール (ジュニア1) 【有料】
11:00	キッズ体育 スクール(幼児)	キッズダンス スクール(児童) 【有料】	キッズスイミングスクール(幼児) ※最大4コース使用 【有料】	10:10~11:10 キッズスカッシュ スクール (ジュニア2) 【有料】
12:00	ヨガ 斉藤	キッズダンス スクール(幼児) 【有料】		11:20~12:20 スカッシュスクール (初級) 【有料】
13:00	コンビネーションエアロ 植田	CSLive ファイトアタックPRO	ベビースイミング スクール ※最大2コース使用 【有料】	12:20~13:20 スカッシュスクール (中級) 【有料】
14:00	シェイパンプ40 笠原	CSLive パワーヨガ	目指せマスターズ 長岡	13:30~14:10 スカッシュスクール (初心者) 【有料】
15:00	ZUMBA 戸部	AIR CYCLE Fitness リズムライド 反町		15:30~18:30 コートフリー【予約制】
16:00		CSLive AIR CYCLE Fitness パワーライド		16:00~17:30 RUN & FITNESS
17:00				
18:00	スタジオ開放			
19:00	19:00 CLOSE			

☆走るだけじゃない走ろう会☆ 初めの方、マラソンデビューする人、大歓迎! 走り方のコツやトレーニング方法などスタッフが親切、丁寧に教えます!一緒に気持ち良く走りましょう!!

# Run & Fitness

- ◆日時 日曜日 16:00~17:30
- ◆参加費 無料
- ◆集合場所 エントランス(アイランド前)
- ◆雨天時 雨天の場合当日の12:00に判断し、メールにてお知らせ致します。
- ◆時間外の方もご参加頂けます。ロッカーもご利用頂けます。(実施時間前後30分のみ利用可)

ご参加にはメールアドレスが必要となります

INFORMATION

- ※ レッスン開始後のご参加はご遠慮ください。参加する皆様の安全の為、ご協力の程、お願い致します。
- ※ **【有料】** マークは有料プログラムです。詳しくは受付にてお尋ねください。
- ※ **【予約】** マークのレッスンは必ずオンライン予約システムにてご予約ください。
- ※ **【要器材】** マークのレッスンは、必ず器材をご持参ください。(レンタル不可となります。)
- ※ スタジオ開放は音量にご配慮いただき譲り合ってください。ストレッチマット・ヨガマットのみご利用いただけます。(音響等機器のご利用はできません。)
- ※ 都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。このプログラムは2025年4月~6月のものです。

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる映像配信型プログラムです。

**CSLive** LIVE マークはLIVE配信レッスン、REC マークは録画配信レッスンです。

**CENTRAL** セントラルフィットネスクラブ24 二俣川店  
CENTRAL SPORTS TEL.045-391-7211

<https://www.central.co.jp> セントラル二俣川 検索

右記のQRコードより簡単アクセス!!