

LESSON SCHEDULE

2026年4月～

プライベートスイム予約について

●予約フォームからお申し込み受付しております
 実施日7日前より受付開始



ご予約はこちらから→

オンラインスタジオ予約システムについて

●オンラインスタジオ予約システムを導入しております。
 事前にご登録、ご予約の上でご参加ください。



新規登録はこちらから→

月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
9:30 開館																		
	9:40～9:50 ジムスモ あんなで筋トレ			9:40～9:50 ジムスモ あんなで筋トレ			9:40～9:50 ジムスモ あんなでストレッチ			9:40～9:50 ジムスモ あんなでストレッチ			9:00～10:00 キッズ 体育スクール <幼児>	9:00 開館	9:00～10:00 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用		9:00 開館	8:00～10:00 キッズスイミングスクール <選手> ※2コース使用
	10:10～10:40 ヨガ 野中(55名)	10:10～10:40 ボテイメイクトレーニング 金井(25名)		10:10～10:40 骨盤エクササイズ 坂詰(46名)		10:10～10:50 シンブルエアロ 市原(50名)	10:10～10:40 シンブルエアロ 高橋(28名)		10:10～10:50 シンブルエアロ 市原(50名)	10:10～10:40 ボールドリックス 鬼澤(25名)		10:10～10:50 シンブルステップ 小松田(46名)	10:10～10:40 ヨガ(25名)	10:10～11:00 ヨガ 清水(25名)	10:10～11:00 キッズ 体育スクール <児童>	10:10～11:00 キッズチアダンススクール <幼児>	10:10～11:00 キッズ 体育スクール <児童>	10:10～11:00 キッズスイミングスクール <赤～黄> ※2コース使用
	11:20～12:00 ZUMBA 野中(46名)	11:15～11:45 ZEN YOGA 眞田(25名)		11:15～11:45 ボテイメイク トレーニング 鬼澤(46名)		11:10～11:50 シェイプアップ 松山(50名)	11:10～11:30 CSLive ピラティス(25名)		11:10～11:50 シェイプアップ 松山(50名)	11:10～11:40 CSLive ピラティス(25名)		11:10～11:50 コンビネーションエアロ 小松田(46名)	11:10～11:40 タンクSWAVE(25名)	11:10～12:00 キッズ 体育スクール <幼児>	11:10～12:00 キッズチアダンススクール <児童>	11:10～12:00 ファンクショナルコンディショニング 松山(55名)	11:10～12:00 キッズ 体育スクール <児童>	11:10～12:00 キッズスイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
	12:15～12:55 ファンクショナルコンディショニング 新妻(46名)	12:10～12:50 エアサイクルフィットネス パワーライド 金井(15名)		12:15～12:35 奇数週ジズダンス 偶数週ZUMBA 榎原(46名)		12:10～12:50 ヨガ 藤井(50名)	12:10～12:40 リスムライド 金井(15名)		12:10～12:50 ヨガ 藤井(50名)	12:10～12:40 リスムライド 金井(15名)		12:15～12:55 カラダ テクニクス 高木(46名)	12:10～13:00 スタジオフリースペース	12:10～13:00 キッズ 体育スクール <児童>	12:10～13:00 ベビースイミングスクール	12:10～13:00 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド(15名)	12:10～13:00 ベビースイミングスクール	12:10～13:00 CSLive ヨガ(25名)
	13:15～13:55 ダンスファン 新妻(46名)	13:15～13:55 CSLive ヨガ(25名)		12:45～13:05 CSLive メタボリックフィットネス		13:10～13:50 ZUMBA 中村(46名)	13:15～13:55 健康操 中迫(25名)		13:10～13:50 ZUMBA 中村(46名)	13:15～13:55 健康操 中迫(25名)		13:10～13:50 ヨガ(アークティブ系) 江川(50名)	13:30～14:00 フィットネス 眞田	13:10～13:50 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※1～2コース使用	13:10～13:40 ファイアアタックPRO 松山(46名)	13:10～13:40 CSLive スムースヒーリング(25名)	13:10～13:40 ファイアアタックPRO 松山(46名)	13:10～13:40 CSLive スムースヒーリング(25名)
	14:10～14:50 シェイプアップ 眞田(50名)	<有料セッション> タンクSWAVE 新妻 [有料]		13:20～14:00 ヨガ 精典(46名)		14:10～14:50 ファイアアタック BEAT 浅子(46名)	14:30～15:00 リスムCAMP 眞田(25名)		14:10～14:50 ファイアアタック BEAT 浅子(46名)	14:30～15:00 リスムCAMP 眞田(25名)		14:20～15:00 ファンクショナルコンディショニング 松山(55名)	14:15～15:15 CSLive 卓球 フリースペース	14:15～15:15 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用	14:15～15:30 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)	14:15～15:30 CSLive スムースヒーリング(25名)	14:15～15:30 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)	14:15～15:30 キッズスイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用
	15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>			15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>		15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	15:00～16:00 卓球 フリースペース		15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	15:00～16:00 卓球 フリースペース		15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	15:00～16:00 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用	15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	15:00～16:00 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用	15:00～16:00 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用	15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	15:00～16:00 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 キッズチアダンススクール <幼児>		16:05～17:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 卓球 フリースペース		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 卓球 フリースペース		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※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 キッズチアダンススクール <大会クラス>		17:05～18:05 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 卓球 フリースペース		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 卓球 フリースペース		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※4コース使用
	19:15～19:55 CSLive ヨガ(46名)			17:05～18:05 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>		17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 CSLive テンボースクール		17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 CSLive テンボースクール		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 <白～黄> ※5コース使用	17:30～18:30 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>	17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <白～黄> ※5コース使用	17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <白～黄> ※5コース使用	17:30～18:30 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>	17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <白～黄> ※5コース使用
	20:10～20:50 シェイプアップ 松山(50名)	20:00～20:40 CSLive シンプルエアロ(25名)		18:30～19:30 キッズ ダンススクール <児童>		17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 CSLive テンボースクール		17:30～18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30～18:30 CSLive テンボースクール		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 <白～黄> ※5コース使用	17:30～18:30 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>	17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <白～黄> ※5コース使用	17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <白～黄> ※5コース使用	17:30～18:30 キッズ 新体操スクール <小学3年以上>	17:30～18:30 キッズ スイミングスクール <白～黄> ※5コース使用
	21:05～21:45 ファイアアタックPRO(46名)	21:05～21:45 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)		18:30～19:30 キッズ ダンススクール <児童>		19:10～19:40 キッズ スイミングスクール <選手> <育成> ※4・5コース使用	19:10～19:40 CSLive ピラティス(15名)		19:10～19:40 キッズ スイミングスクール <選手> <育成> ※4・5コース使用	19:10～19:40 CSLive ピラティス(15名)		19:10～19:40 キッズ スイミングスクール <選手> <育成> ※4・5コース使用	19:10～19:40 CSLive ピラティス(15名)	19:10～19:40 CSLive ヨガ(25名)	19:10～19:40 CSLive ピラティス(15名)	19:10～19:40 CSLive ヨガ(25名)	19:10～19:40 CSLive ピラティス(15名)	19:10～19:40 CSLive ヨガ(25名)
	22:00～22:00 CSLive			19:30～20:10 キッズ スイミングスクール <選手> <育成> ※5コース使用		20:25～21:05 ZUMBA 増田(46名)	20:25～21:05 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)		20:25～21:05 ZUMBA 増田(46名)	20:25～21:05 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)		20:25～21:05 ZUMBA 増田(46名)	20:25～21:05 CSLive ピラティス(25名)	20:25～21:05 CSLive ヨガ(25名)	20:25～21:05 CSLive ピラティス(25名)	20:25～21:05 CSLive ヨガ(25名)	20:25～21:05 CSLive ピラティス(25名)	20:25～21:05 CSLive ヨガ(25名)
				21:15～21:45 CSLive ヒューティポジション(25名)		21:20～22:00 シェイプアップ 松山(50名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)		21:20～22:00 シェイプアップ 松山(50名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)		21:20～22:00 ファイアアタックPRO(46名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)	21:20～22:00 CSLive ヨガ(25名)

22:15 スポーツ施設終了/22:30 閉館

19:45スポーツ施設終了/20:00閉館

【レッスン参加の際のご注意】
 ●お支払は、特別プログラムとなります。
 ●インストラクターとレッスンの内容は、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。

CENTRAL PRIDE
 5人だかっ！のびのび！
 選べる！お楽しみメニュー！

Cen's Shop
 セントラルスポーツ オンライン店舗
 最新商品
 セントラルスポーツが運営する通販サイト

コアカール
 オシダレバイク
 フォット
 フォット

全国120店舗に導入拡大!

ここでしか味わえない
 達成感を味わおう!

AIR CYCLE Fitness
 エアサイクルフィットネスシリーズ

はつらつ健康運動スクール
 椅子に座って軽運動や柔軟体操 筋力トレーニング・脳体操

火曜日 12:00～13:00
 880円・4回 3,300円
 お申込は3階受付にて