

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込み受付しております。
実施日7日前0時より受付開始

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、ご予約の上ご参加ください。

新規 登録はこちらから→



金曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	9:40～9:50 ジムスモ みんなでストレッチ	
10:10～10:50 シンプルステップ 小松田(46名)	CSLive ヨガ(25名) REC	
11:10～11:50 コンビネーションエアロ 小松田(46名)	CSLive ダンスWAVE (25名) LIVE	11:30～12:15 アクアピクス 金木
12:15～12:55 カラダ テトックス 高木(46名)	スタジオフリー スペース ※音響設備利用不可	12:30～13:00 初級水泳 狩野
13:10～13:50 ヨガ(アクティブ系) 江川(50名)	LIVE ファイアアタック BEAT (25名) CSLive	13:15～14:00 スイムトレーニング 深谷
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 卓球 フリースペース	14:15～15:00
	15:30～16:30 キッズ ダンススクール <幼児>	15:30～16:30 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 体育スクール <児童>	16:30～17:30 キッズ ダンススクール <児童初級>	16:30～17:30 キッズスイミング スクール <赤～橙> ※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 ダンススクール <児童中級>	17:30～18:30 キッズスイミング スクール <白～黒> ※5コース使用
	19:00～20:00 ジュニア HIPHOP スクール	18:30～20:30 キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※5コース 使用
19:25～20:05 ファンクショナル コンディショニング 菅原(30名) ↑コアボール使用↑	20:20～21:00 ZUMBA 星野(46名) CSLive ピラティス (25名) REC	21:00～21:30 21:05～21:15 みんなであつトレ(25名)
21:20～22:00 ファイアアタック PRO(46名) 松山		21:00～21:30 スキンドайビング フリーコース ※1～2コース使用

土曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00～10:00 キッズ 体育スクール <幼児>	9:00 開館 9:30～10:10 ヨガ 清水(25名)	9:00～10:00 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
10:00～11:00 キッズ 体育スクール <幼児>	10:25～11:05 フィールピラティス 清水(25名)	10:00～11:00 キッズ スイミングスクール <赤～白> ※3コース使用
11:00～12:00 キッズ 体育スクール <幼児>	11:20～12:00 ファイアアタックPRO 松山(25名)	11:30～12:10 ベビースイミング スクール
12:00～13:00 キッズ 体育スクール <幼児>	12:25～13:05 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド(15名) REC	12:30～13:30 キッズ スイミングスクール <赤> ※1～2コース使用
14:00～14:40 ZUMBA 木村 (46名) 有料	13:30～14:30 <有料セッション> ハタヨガ 入門～初級 江川	13:30～14:30 キッズ スイミングスクール <赤～白> ※3コース使用
15:00～16:00 <有料セッション> オリジナルステップ 今林 有料	14:50～15:30 ヨガ 江川(28名)	14:30～15:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
16:45～17:45 キッズ運動能力 開発スクール	15:45～17:20 水泳選手 トレーニング使用	15:30～16:30 キッズ スイミングスクール <赤～橙> ※4コース使用
	17:30～19:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	16:30～17:30 キッズ スイミングスクール <橙～黒> ※5コース使用
		17:30～19:00 キッズ スイミングスクール <選手> <育成> ※5コース使用
		19:00～19:45 マスターズ 田中
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】
●祝日は、特別プログラムとなります。
●インストラクターやレッスン内容は、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
セントラルスポーツ オリジナルコアボール

伝えたかったのは、
道具への“こだわり”です。

私
たち
の
こ
の
一
本

Cen's Shop
セントラルスポーツが
運営する通販サイト

セントラルスポーツ
オリジナル商品
販売中

コアボール
オリジナルバイク
プロテイン
アクアピクス

日曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	9:00 開館	8:00～10:00 キッズスイミング スクール <選手> ※5コース使用
9:30～10:30 キッズ 体育スクール <児童>	9:30～10:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	10:00～11:00 キッズスイミング スクール <赤> ※2コース使用
11:00～11:40 ファンクショナル コンディショニング 松山(55名)	10:30～11:30 キッズチア ダンススクール <児童>	11:00～12:00 キッズスイミング スクール <赤～白> ※3コース使用
12:00～12:40 シェイプハンプ 松山 (50名)	CSLive ヨガ(25名) REC	12:00～13:00 キッズスイミング スクール <赤～橙> ※4コース使用
13:00～13:40 ファイアアタックPRO 松山(46名)	12:45～13:25 CSLive スムース& ヒーリング (25名) REC	13:00～14:00 キッズスイミング スクール <緑～紺> ※2コース使用
	13:50～14:30 エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子(15名)	14:00～15:00 プール開放 (予約制) 有料
14:30～15:30 キッズ 体育スクール <児童>	15:00～15:40 コンビネーション ステップ 高橋(25名)	15:00
	17:00～18:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	17:00～18:00 スキンドайビング フリーコース ※1コース使用
18:45スポーツ施設終了/19:00 閉館		

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