

【營業時間】月～金曜日／9:00～22:30 土曜日／9:00～20:00 日曜・祝日／9:00～19:00 【休館日】每週木曜日、季節休館日



※○の日は祝日営業日となります。
9:00～19:00
※★の日はジム・ロッカー開放日となります。
11:00～18:00
※■色の日は休館日となります。

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

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

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

Mon 月曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) シンプルエアロ 新妻	9:20～10:00(40分) フィールヨガ 高橋(梢)	歩行コース2コース	卓球フリー 卓球台3台設置 ※バドミントンは クローズとなります。
10:15～10:55(40分) ファイトアタックPRO 和野 Dark	10:10～10:50(40分) ヨガ 新藤 タオルをご持参ください	10:20～10:50(30分) アクアサーキット 新妻	
11:10～11:50(40分) シェイブパンプ 和野 Dark	11:10～12:10(60分) 有料セッション はつらつ 健康運動スクール 有料	11:10～11:40(30分) ウィークリー初級 坂下 11:45～12:15(30分) ウィークリー中級 坂下	準備のためクローズ 11:30～15:00(210分)
12:05～12:45(40分) コンビネーションステップ 山崎	12:20～13:00(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC	ウィークリー 1週目:クロール 4週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 5週目:スタート&ターン 3週目:平泳ぎ	卓球 バドミントン バスケットボール
13:00～14:00(60分) 有料セッション フリースタイルダンス 荒竹 有料	13:10～13:50(40分) ピラティス 山崎	13:15～13:45(30分) アクアビクス 新妻	
14:10～14:50(40分) ZUMBA 岡田	14:00～15:00(60分) 有料セッション 48式 太極拳 ソウ 有料		
15:15～15:55(40分) 健康太極拳 ソウ		準備のため1コースクローズ 15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	準備のためクローズ 15:30～16:30(60分) キッズ体育スクール 【幼児】 有料
16:10～16:50(40分) ファンクショナルトレーニング 寺田	16:30～17:30(60分) キッズダンススクール 【幼児】 有料	16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	16:30～17:30(60分) キッズ体育スクール 【児童】 有料
17:30～19:30(120分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで 有料	17:30～18:30(60分) キッズダンススクール 【児童】 有料	17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用) 有料	17:30～18:30(60分) セッションスクール キッズバスケット セッション 有料
	19:10～19:50(40分) リズムライド 玉井 Dark		18:30～22:00(210分)
20:10～20:50(40分) ファイトアタックBEAT 玉井	20:00～20:40(40分) CSLive パワーライド REC	20:30～21:30(60分) 上級スイムトレーニング (2～3コース使用) ※メニューのみ	バスケットスクール
21:10～21:50(40分) CSLive シェイブパンプパワー REC	21:10～21:40(30分) BOOST core 寺田		有料
22:30 CLOSE			

Tue 火曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) カラダデトックス 塩原	9:20～10:00(40分) CSLive ^(有) Lati Lati REC	歩行コース2コース	9:00～11:00(120分) 卓球フリー 卓球台3台設置 ※バドミントンは クロースとなります。
10:15～10:55(40分) シンプルエアロ 高橋	10:15～10:55(40分) ピラティス 塩原		
11:10～11:50(40分) 健康体操 川口	11:05～11:45(40分) ベリーダンス 新藤	10:50～11:20(30分) アクアダンス 榎本	準備のためクロース
12:10～12:50(40分) 隔週レッスン 川口 第1・3週: コンビネーションステップ 第2・4週: コンビネーションエアロ	12:00～13:00(60分) 有料セッション ベリーダンス 新藤 有料	11:30～12:00(30分) フィンスイム 岩本 (2～3コース使用)	11:30～12:30(60分) 卓球 バドミントン ビックルボール (コートのみ)
13:15～13:55(40分) シェイブパンプ 坂下 Dark	13:00～14:30(90分) カルチャースクール ヨガスクール 米山 有料	13:10～13:30(20分) 初級スキndaイビング 岩本	12:40～15:30(170分) 卓球 バドミントン バスケットボール
14:45～15:25(40分) HOTヨガ 米山 Hot	15:00～16:20(80分) 有料セッション 情熱のフラメンコ 浅野 有料	13:35～14:05(30分) 中級スキndaイビング 岩本	
16:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで 有料	18:10～18:40(30分) CSLive ^(有) X-CORE RIDING REC	14:20～14:50(30分) アクアビクス 榎本	
		準備のため1コースクロース	
19:10～19:50(40分) HOTルーシーダットソ～フロールシー～ 朝倉 Hot	19:00～19:40(40分) CSLive ^(有) パワーライド REC	15:30～16:30(60分) キッズ スイミングスクール (1コース使用) 有料	準備のためクロース
20:10～20:40(30分) シェイブパンプパワー 和野 Dark		16:30～17:30(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用) 有料	15:50～16:50(60分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【スタートクラス】 有料
21:00～21:40(40分) ファイトアタックPRO 和野 Dark		17:30～18:30(60分) キッズ スイミングスクール (3コース使用) 有料	17:00～18:10(70分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【アドバンスクラス】 有料
22:30 CLOSE			
			18:20～19:40(80分) カルチャースクール Jr.ベースボールスクール 【ハイクラス】 有料
			準備のためクロース
			20:30～22:00(90分) バレーボール フリー
			準備のためクロース

Wed 水曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
<div>第1・3・5週: シンプルエアロ</div> <div>第2・4週: エアロサーキット</div> <div>9:20～10:00(40分)</div> <div>隔週レッスン</div> <div>植田</div>		<div>歩行コース2コース</div>	準備のためクローズ
<div>10:15～10:55(40分)</div> <div>ヨガ</div> <div>北嶋</div>	<div>10:00～11:00(60分)</div> <div>有料セッション</div> <div>はつらつ健康</div> <div>スクール</div> <div>有料</div>	<div>10:30～11:00(30分)</div> <div>アクアウォーク</div> <div>和野</div>	<div>10:00～11:00(60分)</div> <div>カルチャースクール</div> <div>成人卓球スクール</div> <div>有料</div>
<div>11:15～11:55(40分)</div> <div>隔週レッスン</div> <div>北嶋</div> <div>第1・3週: コンビネーションエアロ</div> <div>第2・4週: コンビネーションステップ</div>	<div>11:00～12:00(60分)</div> <div>有料セッション</div> <div>ルンバ・フラメンコ</div> <div>浅野</div> <div>有料</div>	<div>11:10～11:40(30分)</div> <div>アクアダンス</div> <div>和野</div>	<div>11:30～12:10(40分)</div> <div>バドミントン</div>
<div>12:20～13:20(60分)</div> <div>カルチャースクール</div> <div>フラダンススクール</div> <div>有料</div>	<div>12:30～13:00(30分)</div> <div>CSLive リズムライド</div> <div>REC</div>	<div>12:15～12:45(30分)</div> <div>プールサイドHOTヨガ</div> <div>浅野</div>	<div>12:15～12:55(40分)</div> <div>ファンクショナル</div> <div>コンディショニング</div> <div>水野</div>
<div>13:40～14:20(40分)</div> <div>ルーシーダットン</div> <div>朝倉</div>	<div>13:40～14:40(60分)</div> <div>カルチャースクール</div> <div>フラダンスとウクレレ</div> <div>有料</div>		<div>卓球</div> <div>バドミントン</div> <div>バスケットボール</div>
<div>14:50～15:30(40分)</div> <div>隔週レッスン</div> <div>筆本</div> <div>第1・3・5週: シンプルステップ</div> <div>第2・4週: ステップサーキット</div>	<div>15:00～18:30(150分)</div> <div>レンタルスタジオ</div> <div>詳細は受付まで</div> <div>有料</div>	<div>準備のため1コースクローズ</div> <div>15:30～16:30(60分)</div> <div>キッズ</div> <div>スイミングスクール</div> <div>(1コース使用)</div> <div>有料</div>	<div>準備のためクローズ</div> <div>15:30～16:30(60分)</div> <div>キッズ体育スクール</div> <div>【幼児】</div> <div>有料</div>
<div>16:10～16:50(40分)</div> <div>ZUMBA</div> <div>荒竹</div>		<div>16:30～17:30(60分)</div> <div>キッズ</div> <div>スイミングスクール</div> <div>(2コース使用)</div> <div>有料</div>	<div>16:30～17:30(60分)</div> <div>キッズ体育スクール</div> <div>【児童】</div> <div>有料</div>
<div>17:00～18:00(60分)</div> <div>有料セッション</div> <div>HIP HOP基礎クラス</div> <div>荒竹</div> <div>有料</div>		<div>17:30～18:30(60分)</div> <div>キッズ</div> <div>スイミングスクール</div> <div>(3コース使用)</div> <div>有料</div>	<div>準備のためクローズ</div> <div>18:00～20:00(120分)</div>
<div>18:40～19:20(40分)</div> <div>ピラティス</div> <div>水野</div>	<div>19:10～19:50(40分)</div> <div>CSLive</div> <div>ファイトアタックBEAT</div> <div>REC</div>		<div>卓球</div> <div>バドミントン</div> <div>バスケットボール</div>
<div>20:10～20:50(40分)</div> <div>シンプルエアロ</div> <div>及川</div>	<div>20:00～20:30(30分)</div> <div>CSLive X-CORE FIGHTING</div> <div>LIVE</div>	<div>20:00～21:00(60分)</div> <div>上級スイムトレーニング</div> <div>(2～3コース使用)</div> <div>※メニューのみ</div>	<div>準備のためクローズ</div> <div>20:30～22:00(90分)</div>
<div>21:00～21:40(40分)</div> <div>ZUMBA</div> <div>及川</div>	<div>20:40～21:20(40分)</div> <div>CSLive</div> <div>スムーズ&ヒーリング</div> <div>REC</div>		<div>バスケットボール</div> <div>フリー</div>
22:30 CLOSE			



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℃

Hot

暑

…室温33～36℃



Personal
Trainer association of
Central sports

パーソナルトレーニング

姿勢が変われば、もっとキレイになる。カラダの進化を楽しもう!

料

機能改善ストレッチ

30分

3,850円～


金

パーソナルトレーニング

60分

7,700円～





はじめてサポート[無料](各30分)

はじめて入会された方には3回マンツーマンカウンセリングを行います。
1.初回ご案内(施設利用ガイド・体成分測定)
2.カウンセリング(ご要望に沿った目的別プログラムのご案内)
3.フォローアップ(体成分測定・トレーニングメニューの調整)

【実施時間】ジムにて開催!
月・火・水・金 / 10:00～22:00
土 / 10:00～19:00
日 / 10:00～18:00
※各時間15分前から開始となります。

Fri 金曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
第1・3・5週: 小山 第2・4週: 新藤			
9:20～10:00(40分) ZUMBA 小山・新藤	9:20～10:00(40分) フィールヨガ 浅野	歩行コース2コース	準備のためクローズ
10:30～11:10(40分) シェイプパンプ 浅倉	10:15～10:45(30分) 痩せる!脂肪燃焼ダンス 後藤	10:25～10:55(30分) 初級水泳 荒井	10:00～11:00(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール
11:30～12:10(40分) ファイトアタックPRO 浅倉	11:30～12:50(80分) 有料セッション フラメンコの王道 バタデコーラ 浅野	11:00～12:00(60分) 成人スイミング SCHOOL③ 荒井	11:10～12:10(60分) カルチャースクール 成人卓球スクール
12:30～13:10(40分) 隔週レッスン 第1・3・5週: 骨盤エクササイズ / 金行 第2・4週: ピラティス / 浅倉		12:05～12:35(30分) 初級スイムトレーニング 荒井	12:30～15:00(150分)
13:25～14:05(40分) シンブルステップ 池田	13:30～14:10(40分) CSLive LatiLati	12:40～13:10(30分) プライベートレッスン	卓球 バドミントン バスケットボール
14:20～14:50(30分) シンブルエアロ 後藤		13:30～14:00(30分) アクアサーキット 榎本	
15:00～16:00(60分) 有料セッション オリジナルステップ 北嶋	15:00～15:40(40分) CSLive パワーライド	準備のため1コースクローズ 15:30～16:30(60分)	準備のためクローズ
16:15～17:15(60分) Jr.新体操スクール (幼児)	16:00～18:30(150分) レンタルスタジオ 詳細は受付まで	キッズスイミングスクール (1コース使用)	キッズ 体育スクール(幼児)
		16:30～17:30(60分)	16:30～17:30(60分)
		キッズスイミングスクール (2コース使用)	キッズ 体育スクール(児童)
		17:30～18:30(60分)	17:40～18:40(60分)
		キッズスイミングスクール (3コース使用)	Jr.新体操スクール 【小1～小2】
19:00～19:40(40分) 有料セッション からだケア&コンディショニング 植田	19:20～19:50(30分) X-CORE FIGHTING 坂下		18:40～19:40(60分) Jr.新体操スクール 【小3～6】
20:20～21:00(40分) HOTパワーヨガ 丸山	20:10～20:50(40分) CSLive パワーライド	20:30～21:30(60分) フィン・パドル フリーコース	準備のためクローズ
			20:30～22:00(90分) バレーボール フリー
22:30 CLOSE			
23:00			
24:00			

Sat 土曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
9:20～10:00(40分) ヨガ 米山	9:30～10:30(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	8:00～9:00(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	8:30～9:30(60分) キッズ体育スクール (幼児)
10:40～11:20(40分) ZUMBA 峰久	10:30～11:30(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	9:00～10:00(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	9:30～10:30(60分) キッズ体育スクール (児童)
11:40～12:10(30分) X-CORE FIGHTING 和野	11:15～12:00(45分) Jr.モダンバレエスクール 【4歳～小6】	10:00～11:00(60分) キッズ スイミングスクール (2コース使用)	10:30～(60分) キッズダンス スクール(児童)
12:20～13:00(40分) コンピネーションステップ 峰久	12:15～13:00(45分) Jr.ジャズダンススクール 【4歳～小6】	12:00～13:00(60分) 成人スイミング SCHOOL② 坂下	準備のためクローズ
13:10～13:40(30分) CSLive シェイプアップパワー	13:15～14:15(60分) カルチャースクール 大人のモダンバレエ スクール	13:10～13:55(45分) スキندайビング 坂下	12:00～13:30(90分) ビクブルボール
14:00～14:40(40分) ファイトアタックPRO 和野	14:40～15:55(75分) 有料セッション 大人からはじめる 大人のための ヒップホップ 松井	14:05～14:35(30分) アクアピクス 新妻	準備のためクローズ
14:50～15:30(40分) フィールヨガ 山岸	15:40～16:20(40分) ZUMBA 江本	15:15～16:00(45分) 中級スイムトレーニング (2コース使用) ※メニューのみ	13:45～14:30(45分) 卓球 バドミントン バスケットボール
17:10～17:50(40分) ヨガ 齋藤	16:30～17:00(30分) CSLive リズムライド		準備のためクローズ
18:10～18:50(40分) CSLive ピラティス	18:00～19:00(60分) 有料セッション フラダンス 峰久	18:15～19:15(60分) マスターズ練習 フリーコース (2～3コース使用)	15:00～16:30(90分) バスケットボール フリー
20:00 CLOSE			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

ご利用にあたっての注意点 ※インストラクターが予告なしに代行になる場合もございます。
また急なレッスン内容変更または急なレッスンクローズもございますので予めご了承ください。

スタジオ

- スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。
- レッスン1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始いたします。
- スマートフォンやパソコンをお持ちでない方もクラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。
- お客様同士の間隔を確保するため、第1スタジオと第2スタジオのみ全てのレッスンで人数制限の実施を行っております。
- レッスン開始後のご入場、レッスン途中での退場は安全確保の為、又他の参加者の方々のご迷惑となりますので、ご遠慮いただきますようお願い申し上げます。

アリーナ

- 各種スクール・バレーボール・バスケットボール・フットサル・バドミントンに関しましては準備の為実施時間の前後30分はアリーナをご利用いただけません。予めご了承ください。
- スクール・カルチャーにご参加いただく場合は、所定の用紙に、会員区分・お名前・連絡先をご記入いただけます。
- 表記種目は利用の優先種目となり、不在の場合は他種目の方もご利用いただけます。
- ボールを蹴る行為はおやめください。

Sun 日曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
	8:00～9:00(60分) キッズダンススクール (児童)	8:00～9:00(60分) キッズスイミングスクール	
	9:00～10:00(60分) キッズ ダンススクール (幼児)	9:00～10:00(60分) キッズスイミングスクール (2コース使用)	9:00～10:00(60分) キッズ 体育スクール(児童)
10:10～10:50(40分) ZUMBA 新藤	10:20～11:00(40分) CSLive フィールピラティス	10:00～11:00(60分) キッズスイミングスクール (1コース使用)	10:00～11:00(60分) キッズ 体育スクール(幼児)
11:20～12:00(40分) フィールヨガ 水野	11:10～11:40(30分) CSLive X-CORE TRAINING	準備のためクローズ 11:15～13:15(120分)	11:10～12:10(60分) キッズ 個人塾
12:30～13:10(40分) シェイプパンプ 坂下	12:10～12:40(30分) CSLive リズムライド	ファミリープール 開放	準備のためクローズ 12:30～14:00(90分)
13:30～14:10(40分) ファイトアタックBEAT 坂下	13:00～13:40(40分) CSLive パワーライド		12:30～14:00(90分) ビクブルボール
14:40～15:20(40分) HOTピラティス 藤井	14:40～15:10(30分) CSLive リズムCAMP	14:30～15:00(30分) プライベートレッスン 坂下	14:15～15:30(75分) 卓球 バドミントン バスケットボール
16:15～16:45(30分) CSLive シェイプアップパワー	15:30～16:00(30分) CSLive X-CORE DANCING	15:00～15:30(30分) プライベートレッスン 坂下	準備のためクローズ
17:00～17:40(40分) シンブルエアロ 植田	16:15～17:15(60分) 有料セッション コアエントリー Mat Pilates 藤井		16:00～17:30(90分) フットサル フリー
19:00 CLOSE			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			

有料 …有料プログラム(別途料金が必要です。) …初心者向けプログラムです。安心してご参加いただけます。

…歩行コース2コース使用

CSLive …スクリーンに映し出された映像を見ながらレッスンをを行います。: REC …録画 LIVE …生配信

プール

- 通常レーンの歩行コースにおきましては2～3列の横並びに歩行されますと他のお客様のご迷惑となります。皆様が気持ちよくご利用いただけますようご協力をお願い申し上げます。
- スイムトレーニングは30名以上より3コースとさせていただきます。ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットは12名以上より2コース、30名以上より3コースとさせていただきます。スイムレッスンは15名以上より2コースとさせていただきます。レッスン開始時に決定します。
- 音源を使用するレッスンでは、レッスン5分前に音楽をかけさせていただきます。
- ウォーキング、アクアピクス、アクアサーキットのコース変更はレッスン開始5分前とさせていただきます。
- 日曜・祝日の「歩行コース」は1コースとなります。
- 平日および土曜日は最初のレッスンまで「歩行コース」が2コースとなります。
- イベント実施時、ダイビング講習などでコースを使用させていただく場合があります。使用時は館内掲示にてご案内いたします。
- スキندайビングは10名以上で2コースとさせていただきます。
- スイムレッスンは15名以上より2コース / 30 or 35名以上で3コースとさせていただきます。