Lesson Schedule 2025.7-9

MON 月 DAY

スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
9:15~9:45 HOTヨガ【REC】CSLive	9:30~10:00 プライベートレッスン【有料】	9:10~9:15 みんなで体操	
10:00~10:40 シンプルエアロ 八木	10:30~11:00 アクアビクス 藤澤		10:10~10:15 楽スモ
11:00~11:40 ZUMBA FITNESS 宮田			
12:10~12:50 健康体操 吉田	12:55~13:40 スイムトレーニング 長谷川		
13:10~13:50 ラテンファン 吉田	13:50~14:20 スキンダイビング 長谷川	13:10~13:40 フィールヨガ 藤澤	
14:10~14:50 ヨガ 市川			
16:20~17:20 幼児体育【スクール】	15:00~16:00 幼児スイミング【スクール】		
	16:00~17:00 児童スイミング【スクール】	16:10~16:40 ファンクショナルトレーニング 羽山	
17:20~18:20 児童体育【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング【スクール】		
	18:00~19:00 育成スイミング【スクール】		
19:15~19:55 ZUMBA FITNESS 西村		19:45~12:00 Gym Pump	
20:10~20:50 ヨガ 加藤			

TUE 火 DAY

スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
9:15~9:55 コンビネーションエアロ 二宮	9:40~10:10 初級平泳ぎ/バタフライ 鈴木	9:10~9:15 みんなで体操	
10:20~11:00 カラダデトックス 二宮	10:20~10:50 中級平泳ぎ/バタフライ 鈴木【1・3・5週】平泳ぎ【2・4週】バタフライ	10:20~11:00 ルーシーダットン 南雲	10:00~10:10 楽スモ
11:20~12:00 フィールヨガ 藤澤	11:30~12:00 アクアウォーク&ジョグ 鈴木		
12:30~13:00 ステップjam 鈴木			12:20~12:50 リズムライド 定員6名（先着順）
13:15~13:45 SHAPE PUMP 那智		13:00~14:00 はつらつ健康教室【有料】	
14:00~14:40 FIGHT ATTACK 那智	14:10~14:40 アクアダンス 藤澤		
	15:00~16:00 幼児スイミング【スクール】		
	16:00~17:00 児童スイミング【スクール】		
17:00~18:00 幼児・児童ダンス【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング【スクール】		
	18:00~19:00 児童スイミング【スクール】		
19:20~19:50 SHAPE PUMP 長谷川			
20:10~20:50 ピラティス【REC】CSLive	20:10~21:10 スイムトレーニング 長谷川		20:10~20:40 リズムライド 定員6名（先着順）
			21:10~21:20 楽スモ

THU 木 DAY

スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
9:15~10:55 ボディケアストレッチ 岩見		9:10~9:15 みんなで体操	
10:10~10:50 エアロサーキット 岩見	10:10~10:40 アクアダンス 藤澤		10:00~10:10 楽スモ
11:10~11:50 ピラティスセッション【有料】岩見	11:00~11:30 中級水泳 那智		10:30~10:40 楽スモ
		11:40~12:10 フィールヨガ 藤澤	11:50~12:10 ジムライド 定員6名（先着順）
12:20~13:00 シンプルエアロ 吉田	12:10~12:50 スイムトレーニング【フリーコース】	12:30~13:00 スムース&ヒーリング 藤澤	
13:30~14:10 ヨガ【LIVE】CSLive	13:30~14:15 アクアビクス 吉田		
14:30~15:00 リズムCAMP【LIVE】CSLive		14:20~14:50 ストレッチ&トレーニング 太田	
15:20~16:20 幼児体育【スクール】	15:00~16:00 幼児スイミング【スクール】		
16:20~17:20 児童体育【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング【スクール】		
17:20~18:20 児童体育【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング【スクール】		
	18:00~19:00 児童スイミング【スクール】		18:30~18:40 楽スモ
19:10~19:50 ZUMBA FITNESS 若林		19:45~20:00 みんなで筋トレ 大平	19:15~19:30 ファンクショナルコンディショニング 大平
20:10~20:50 SHAPE PUMP【REC】CSLive	20:10~20:40 初級水泳 林		21:00~21:20 ジムライド 定員6名（先着順）

FRI 金 DAY

スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
9:20~10:00 フィールヨガ 加佐利	9:30~10:00 初級クロール/背泳ぎ 佐久間	9:10~9:15 みんなで体操	
10:15~10:45 SHAPE PUMP 宮田	10:10~10:40 中級平泳ぎ/バタフライ 佐久間	1・3・5週 クロール 2・4週 背泳ぎ / 1・3・5週 平泳ぎ 2・4週 バタフライ	10:20~10:30 楽スモ
			10:40~10:55 ファンクショナルコンディショニング 羽山
11:00~11:40 ダンスWAVE【LIVE】CSLive	11:00~11:45 アクアビクス 藤澤		11:10~11:30 ジムライド 定員6名（先着順）
11:50~12:30 ZUMBA FITNESS 平井	11:55~12:15 リズミング水泳 入門 佐久間		12:10~12:30 ボッチャ
12:40~13:20 シンプルエアロ 吉澤	12:25~12:55 中級リズミング水泳 佐久間	13:00~14:00 はつらつ健康教室【有料】	
13:30~14:10 ボディメイクトレーニング 田口			
14:20~15:00 ヨガ 米山			
15:20~16:20 幼児体育【スクール】	15:00~16:00 幼児スイミング【スクール】		
16:20~17:20 児童体育【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング【スクール】		
17:20~18:20 児童体育【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング【スクール】		
			18:50~19:00 楽スモ
19:20~20:00 ファンクショナルトレーニング 梶原			19:30~19:40 楽スモ
20:20~21:00 ヨガ【REC】CSLive	20:10~21:10 スイムトレーニング【フリーコース】	20:15~20:45 リズムライド 定員6名（先着順）	

SAT 土 DAY

スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
9:15~9:55 骨盤エクササイズ 二宮	8:30~9:30 児童スイミング【スクール】		
10:05~10:45 FIGHT ATTACK 林	9:30~10:30 児童スイミング【スクール】		10:10~10:20 楽スモ
11:00~11:40 ヨガ 市川	10:30~11:30 児童スイミング【スクール】	10:50~11:30 ピラティスセッション【有料】梶原	
11:50~12:30 ピラティス 梶原	11:30~12:30 幼児スイミング【スクール】		12:00~12:30 リズムライド 定員6名（先着順）
12:40~13:20 オリジナルエアロ 梶原	13:00~13:30 アクアダンス 石田		
	13:40~14:40 スイムトレーニング 那智		13:45~13:55 楽スモ
14:00~15:00 幼児体育【スクール】			
15:00~16:00 児童体育【スクール】	15:00~16:00 幼児スイミング【スクール】		15:15~15:45 リズムライド 定員6名（先着順）
16:00~17:00 児童体育【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング【スクール】		
17:10~18:10 幼児・児童ダンス【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング【スクール】	17:30~18:00 スムース&ヒーリング 那智	
18:20~19:00 ピラティス【REC】CSLive	18:30~19:00 プライベートレッスン【有料】		

運動施設利用終了時間【19:45】/営業終了時間【20:00】

SUN 日 DAY

スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
8:20~9:20 児童体育スクール	8:30~9:30 児童スイミング【スクール】		
9:20~10:20 幼児体育【スクール】	9:30~10:30 幼児スイミング【スクール】		
10:20~11:20 幼児・児童体育【スクール】	NEW		
11:30~12:10 シンプルエアロ 池田(昌)	11:25~11:55 AQUA SPLASH 長谷川	11:30~12:00 動きタイム 栗原	
12:20~13:00 コンビネーションステップ 池田(昌)	12:10~12:40 初級水泳 長谷川		
13:15~13:55 SHAPE PUMP 若林			
14:10~14:50 ZUMBA FITNESS 平井	14:00~15:00 幼児スイミング【スクール】		
15:10~15:50 パワーヨガ 米山	15:00~16:00 児童スイミング【スクール】	15:10~15:40 リズムライド 定員6名（先着順）	
16:10~17:10 上級体育【スクール】		16:30~16:40 楽スモ	

運動施設利用終了時間【18:45】/営業終了時間【19:00】

レッスンスケジュールダウンロード

- ●スタジオ・ファンクショナルルームのレッスンは全て予約制（CSLive含む）となります（プール・クイックジムは予約不要）
- ●レッスン参加時はチェックインをお忘れないようお願いします（30分前より）
- ●祝日は特別レッスンとなります。WEBまたは館内掲示をご確認ください

運動施設利用終了時間【21:45】 / 営業終了時間【22:00】

CENTRAL SPORTS セントラルフィットネスクラブ 湘南平塚店