

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2025年1月～3月

1・2・3月
カレンダー

※■色の日は休館日となります。
※○の日は祝日営業となります。
※1月3日(金)は11:00～18:00営業となります。

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

時間	月			火			水	木			金			土			日										
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール		スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール								
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			休館日	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN													
9:10~9:40	からだ元気松浦	(※)良い姿勢づくり		9:20~9:50	ポディコアバランス 勝連			9:15~9:35	CSLive ボディコアフィットネス ～フレイル予防・改善～ マット使用 ◎ストレッチ		9:30~10:15	60歳からの水泳教室(有料)		9:10~9:40	リズムライド REC		9:00~10:00	キッズダンス (4歳から小2)		9:00~10:00	キッズ スイミング (幼児・児童) ※5コース使用		9:00~10:00	運動能力開発スクール (幼児・児童)		9:00~10:00	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用
9:30								10:00~10:30	シェイブパンプ 佐野		10:00~10:45			10:00~10:40	ポッチャ		10:00~10:45			10:15~10:45	NEW リズムライド 佐野		10:00~11:00	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		10:00~11:00	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用
10:00	パレトン 山田	みんなでバランスアップ		10:10~10:40	リズムライド 田邊			10:40~11:10			10:30~11:15			11:00~11:40	ZUMBA 上間		11:00~11:40			11:00~11:40			11:00~11:40	キッズ サッカー スクール		10:30~11:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用
10:30				10:50~11:20	アクアピクス 榊原			11:00~11:40			11:25~11:55			11:00~11:40			11:00~11:40			11:00~11:40			11:00~11:40	ヨガ 清沢		11:00~11:40	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用
11:00	ZUMBA 竹之内	モビリティストレッチ		11:10~11:40				11:20~11:50	SASOO		11:25~11:55			11:00~11:40	ヨガ 清沢		11:00~11:40			11:00~11:40			11:00~11:40	ヨガ 清沢		11:00~11:40	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用
11:30				11:50~12:20	初級背泳ぎ			12:00~12:40			12:00~12:30			11:40~12:20	お腹シェイプ		11:30~12:30			11:30~12:30			11:30~12:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		11:30~12:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用
12:00	フィールピラティス 勝連			12:00~12:40				12:10~12:40			12:00~12:30			12:00~12:40	ZUMBA RIE		12:05~12:50			12:00~12:40			12:00~12:40	健康太極拳 REC		12:00~12:30	SHISEI ～スマホ首～ REC
12:30				12:00~13:30	いきいき 元気スクール			12:10~12:40			12:30~13:00			12:40~13:10	リズムライド 曾根		12:00~13:30	いきいき 元気スクール		12:00~13:00			12:00~13:00	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		12:00~12:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用
13:00				(有料)				13:00~14:00			13:00~14:00			13:30~14:10	ヨガ LIVE		13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00	ダンスファン 山田		13:00~13:40	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用
13:30	シンプルエアロ 岩城			13:10~13:50	マスターズ 練習会			13:00~14:00			13:00~14:00			13:30~14:10	CSLive ヨガ LIVE		13:00~14:00			13:00~14:00			13:00~14:00	中級スイミング スクール (有料)		13:00~13:40	ZUMBA 山田
14:00	リズムライド REC			14:10~14:40	ステップJam 勝連			14:15~15:00			14:15~15:00			14:20~15:00	ラテンファン 及川		14:15~14:55			14:15~15:00			14:15~15:00	コンビネーション エアロLOW 及川		14:00~14:40	オリジナル エアロ 山田
14:30				14:15~15:00	アクアピクス 榊原			14:15~15:00			14:15~15:00			14:20~15:00			14:15~14:55			14:15~15:00			14:15~15:00	コンビネーション エアロLOW 及川		14:00~14:40	オリジナル エアロ 山田
15:00				15:00~16:15	キッズスクール準備 15:00～			15:00~16:20			15:00~16:20			15:30~16:10	有料セッション 及川		15:10~16:15	有料セッション 及川		15:10~16:15			15:10~16:15	コンビネーション エアロLOW 及川		15:00~15:40	ファイアアタック BEAT 勝連
15:30	ジャズダンス (有料)			15:20~16:20	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用			15:30~16:30			15:30~16:30			15:30~16:10	有料セッション 及川		15:20~16:20			15:20~16:20			15:20~16:20	コンビネーション エアロLOW 及川		15:00~15:40	ファイアアタック BEAT 勝連
16:00				15:30~16:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用			15:30~16:30			15:30~16:30			15:30~16:10	有料セッション 及川		15:20~16:20			15:20~16:20			15:20~16:20	コンビネーション エアロLOW 及川		15:00~15:40	ファイアアタック BEAT 勝連
16:30				16:20~17:20	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			16:20~17:20			16:20~17:20			15:30~17:00	いきいき 元気スクール		16:20~17:20			16:20~17:20			16:20~17:20	コンビネーション エアロLOW 及川		16:10~16:50	ZUMBA 山田
17:00	キッズダンス (小3～中学生)			16:30~17:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			16:30~17:30			16:30~17:30			16:20~17:20	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用		16:20~17:20			16:20~17:20			16:20~17:20	コンビネーション エアロLOW 及川		16:10~16:50	ZUMBA 山田
17:30				17:20~18:20	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			17:20~18:20			17:20~18:20			16:30~17:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		17:20~18:20			17:20~18:20			17:20~18:20	コンビネーション エアロLOW 及川		16:10~16:50	ZUMBA 山田
18:00	キッズダンス (小3～中学生)			17:30~18:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			17:30~18:30			17:30~18:30			16:30~17:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		17:20~18:20			17:20~18:20			17:20~18:20	コンビネーション エアロLOW 及川		16:10~16:50	ZUMBA 山田
18:30				18:30~19:30	育成コース ※3コース			18:30~19:30			18:30~19:30			16:30~17:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		17:20~18:20			17:20~18:20			17:20~18:20	コンビネーション エアロLOW 及川		16:10~16:50	ZUMBA 山田
19:00	シェイブパンプ POWER 勝連			19:10~19:50	CSLive Lati Lati LIVE			18:30~19:30			18:30~19:30			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:40~19:20	STRONG Nation TM 山田		18:40~19:20			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:50~19:30	オリジナル エアロ 角谷
19:30				19:50~20:30	キッズスクール準備			18:30~19:30			18:30~19:30			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:40~19:20	STRONG Nation TM 山田		18:40~19:20			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:50~19:30	オリジナル エアロ 角谷
20:00	ZUMBA 山田			20:00~20:40	ZUMBA RIE			19:30~21:00			19:30~21:00			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:40~19:20	STRONG Nation TM 山田		18:40~19:20			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:50~19:30	オリジナル エアロ 角谷
20:30				20:15~20:45	初級バタフライ		19:30~21:00			19:30~21:00			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:40~19:20	STRONG Nation TM 山田		18:40~19:20			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:50~19:30	オリジナル エアロ 角谷	
21:00	シンプルエアロ 及川			21:00~21:30	リズムライド REC		19:30~21:00			19:30~21:00			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:40~19:20	STRONG Nation TM 山田		18:40~19:20			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:50~19:30	オリジナル エアロ 角谷	
21:30				21:00~21:30	リズムライド REC		19:30~21:00			19:30~21:00			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:40~19:20	STRONG Nation TM 山田		18:40~19:20			18:30~19:30	キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース		18:50~19:30	オリジナル エアロ 角谷	
	22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)				22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)										

1月からのおすすめレッスン

●からだ元気●とは...
「人生100年時代を量かに生きる体づくり」を目標としたプログラムです。レッスン時間は30分で、マットを使用し、裸足もしくは靴下を履いた状態で、ご自宅でできるような簡単な「ストレッチ」筋力トレーニング「有酸素運動」を行います。季節毎(四半ごと)にテーマを設け、日常生活に必要な運動機能の向上を目指します。

「ビューティプロジェクト・SHISEI」がおすすめ!!
「SHISEI～スマホ首～」...
セントラルスポーツの考える「美しさ」とは、「イキイキとした健康的なカラダ」のことに指します。「もっと美しく」「もっと若々しく」「もっと楽しく」を目指す美意識に特化したプログラム。ビューティプロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目指したカラダづくりを提案します。

●レッスン終了後換気を行いますので必ず一度ご退室ください
●レッスン開始からの途中入場はご遠慮頂きます
●スタジオ定員...52名
※ポディコアバランス...33名
※シェイブパンプ...30名・土曜日...37名
※リズムライド...15名
●レッスン開始10分前より入場して頂きます。
●祝日のスタジオレッスンは10:00～18:30、プールレッスンは10:30～18:30の実施となります。
●アクアピクスレッスンは23名から3コースで実施となります。(※22名まで2コース)
●祝日はアリーナでのレッスンはございません。
●土曜日、日曜日、祝日のプール利用は10:00からとなります。