

# Lesson Schedule

## 4・5・6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。

日	月	火	水	木	金	土
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		

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

### レッスンスケジュール/2026年4月～6月

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			9:00 OPEN				
9:15~9:25	ジムスモ ～パーツ引き締め～			みんなで体操		4月：背泳ぎ 5月：平泳ぎ 6月：バタフライ		ジムスモ ～気軽に・手軽に～			9:30~10:15 60歳からの 水泳教室 (有料)	ジムスモ ～メディカルフィットネス～	9:30~10:15		9:00~10:00 キッズダンス (4歳～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 キッズ スイミング (幼児・児童) ※2コース使用	
9:30																					
10:00	からだ元気 (イス) 松浦			パレト 竹之内		10:15~10:45 初級水泳		シェイブパンプ 田邊	10:10~10:30 メディカルフィットネス ～骨盤底筋群トレーニング～												
10:30		10:30~11:00 アクアピクス 榊原																			
11:00		10:50~11:20 ストレッチ																			
11:30	ZUMBA 竹之内	11:30~11:50 ファンクショナル トレーニング																			
12:00	ピラティス 岩城		11:50~12:50 マスターズ 練習会																		
12:30																					
13:00	シンプルエアロ 岩城																				
13:30		13:30~15:00 いきいき 元気スクール (有料)																			
14:00	14:10~14:50 CSLive シェイブパンプ RBC																				
14:30																					
15:00																					
15:30	ジャズダンス (有料)	15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用																			
16:00																					
16:30	16:30~17:30 キッズダンス (4歳～小2)	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用																			
17:00																					
17:30	17:30~18:30 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																			
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00~19:30 シェイブパンプ パワー 春日井																				
19:30																					
20:00	ZUMBA 山田	20:15~20:45 初級背泳ぎ																			
20:30																					
21:00	20:50~21:30 CSLive ピラティス REC																				
21:30																					
	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)				

**4月からのおすすめレッスン**

●ZenYogaとは...  
「日々の暮らしにゆとりと活力を」コンセプトとした、「禅×ヨガのセルフケアプログラムZen」の要素である「調身(ちようしん)・調息(ちようそく)・調心(ちようしん)」を「姿勢を整える・呼吸を整える・心を静める」の考えをベースに季節ごとのテーマに沿ったセルフケアと、座禅、仰向けを中心としたヨガのポーズのため柔軟性に不安がある方も取り組みやすく、心身の調子を内側から整える。

●ビューティープロジェクト「アームス&バックライン」とは...  
セントラルスポーツの誇る「美しさ」は、「イキキとした健康的なカラダ」のことにあります。「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です。

●セルフトレーニングとは...  
セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングで「アームス&バックライン」を整えるためのプログラムです。

●20:00 CLOSE  
(トレーニングエリアのご利用は19:45までとなります)

●レッスン終了後、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  
●シェイブパンプ...30名・土曜日...37名  
●リズムライド・パワーライド...15名  
●ステップサーキット...41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10:30～18:00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。  
●月曜日・木曜日・金曜日のジムスモはスタジオで行います。