

Lesson Schedule

7・8・9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
※印の日は特別営業日となります

レッスンスケジュール/2024年7月～9月

7月	日	月	火	水	木	金	土	日	8月	日	月	火	水	木	金	土	日	9月	日	月	火	水	木	金	土	日					
	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
	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			
	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						

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			全館	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN				
9:10~9:40	NEW からだアクティブ	NEW ※動ける足腰づくり(1月~3月) ※若々しい姿勢づくり(4月~6月) ※安定した体幹づくり(7月~9月) ※機能的な動きづくり(10月~12月)		9:15~9:25 みんなで体操				9:15~9:35 NEW マタニティフィットネス ~高血圧改善ストレッチ~			9:15~9:25 みんなで体操	9:30~10:15 60歳からの 水泳教室 (有料)		9:30~10:15 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 ポディコアバランス 勝連			10:00~10:30 シェイブパンプ 堀川	10:30~11:15 アクアピクス 榎原		10:00~10:45 ポッチャ		9:30~10:30 キッズ体育 (幼児)		9:20~ 11:30 キッズ サッカー スクール		10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用	
10:00	10:20~10:40 パレトン 山田	10:30~11:00 アクアピクス 榎原		10:00~10:30 ポディコアバランス 勝連				10:40~11:10 スムーズ& ヒーリング			10:40~11:10 リンパフロー	11:00~11:40 アクアピクス 曾根		11:00~11:40 ZUMBA 上間		10:00~11:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		11:00~11:30 CS Live シェイブパンプ REC		11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用	
10:30	10:50~11:10 1からはじめる やさしいストレッチ	11:10~11:40 初級クロール		11:00~11:40 ZUMBA 水谷				11:20~11:50 SASOO			11:20~11:40 お腹シェイプ	11:25~11:55 初級背泳ぎ		11:00~11:40 ヨガ 清沢ミカ		11:00~12:00 キッズ体育 (幼児)		11:00~11:30 CS Live シェイブパンプ REC		11:00~12:00 キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用	
11:00	11:00~11:40 ZUMBA 竹之内	11:50~12:20 フィンスイム		11:00~11:40 ZUMBA 水谷				12:00~12:40 フィールヨガ 勝連			11:50~12:30 ZUMBA RIE	12:00~12:30 スイム プライベート		12:00~12:40 CS Live シェイブパンプ REC		11:30~12:30 キッズ体育 (児童)		12:00~12:30 X-CORE FIGHTING REC		12:00~12:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	
11:30	12:00~12:40 フィールピラティス 勝連	13:00~14:00 マスターズ 練習会 堀川		12:00~12:40 フィールヨガ 勝連				12:10~12:40 スイム プライベート			12:50~13:20 フィールヨガ 長谷川	12:30~13:00 スイム プライベート		12:00~13:00 スイム トレーニング		12:30~13:30 キッズ体育 (児童)		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 個人塾(有料) キッズスクール準備	
12:00	13:10~13:50 シンプルエアロ 岩城	13:30~15:00 いきいき 元気スクール		13:10~13:50 コンピネーション エアロ 松岡				(有料)			13:40~14:10 ファイトアタック BEAT 堀川	13:00~14:00 腰痛改善 スクール (有料)		13:00~14:00 フラメンコ (有料)		13:00~14:00 ダンスファン 山田		13:00~13:40 ZUMBA 山田		13:00~13:40 キッズ 体育 (児童)	
12:30	14:10~14:50 NEW CS Live シェイブパンプ REC	14:15~15:00 アクアピクス 榎原		14:10~14:40 ステップJam 勝連				14:15~14:45 アクアピクス 田邊			14:30~15:10 ラテンファン 及川	13:30~15:00 いきいき 元気スクール (有料)		14:15~14:55 コンピネーション エアロLOW 及川		14:00~14:40 シェイブパンプ 田邊		14:00~15:00 腰痛改善 スクール (有料)		14:00~14:30 NEW CS Live SHISEI~猫背~ REC	
13:00	15:00~16:15 ジャズダンス (有料)	15:00~16:15 キッズスクール準備 15:00~		15:00~16:15 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			15:30~16:10 有料セッション 及川	14:15~15:00 アクア サーキット 榎原		15:00~15:40 ファイトアタック BEAT 勝連		14:00~17:00 アリーナパーク		14:50~15:30 オリジナル エアロ 山田		14:50~15:10 NEW アクアウォーク& トレーニング 勝連	
13:30	15:20~16:20 キッズ体育(幼児) 運動能力開発 スクール (幼児・児童) ※1コース使用	15:15~16:15 キッズスクール準備 15:15~		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 キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用			15:30~17:00 いきいき 元気スクール (有料)	15:30~16:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※1コース使用		16:10~16:50 ZUMBA 山田		15:50~16:30 ファンクショナル トレーニング 田邊		15:50~16:30 ファンクショナル トレーニング 田邊		15:50~16:30 ファンクショナル トレーニング 田邊	
14:00	16:20~17:20 キッズ体育 (幼児・児童)	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 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用				16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			16:40~17:40 有料セッション 及川	16:30~17:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		16:20~17:20 キッズ体育 (幼児・児童)		16:10~16:40 個人塾(有料)		16:10~16:40 個人塾(有料)		16:10~16:40 個人塾(有料)	
14:30	16:30~17:30 キッズダンス (小3~中学生)	17:20~18:20 キッズ体育 (児童)		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 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			17:20~18:20 キッズ体育 (児童)	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 キッズ体育 (児童)		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 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		17:20~18:20 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用	
15:00	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		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 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用			18:40~19:20 STRONG Nation TM 山田	17:30~18:30 キッズ スイミング (幼児・児童) ※4コース使用		18:30~19:30 キッズ スイミング (児童) ※1コース		18:30~19:30 キッズ スイミング (児童) ※1コース		18:50~19:30 オリジナル エアロ 角谷		18:50~19:30 オリジナル エアロ 角谷	
15:30	18:30~19:30 育成コース ※3コース	19:00~19:50 CS Live Lati Lati LIVE		18:30~19:30 育成 コース ※3コース				18:30~19:30 個人塾 (有料) ※1コース			19:10~19:50 シェイブ パンプ 長谷川	18:30~19:30 育成コース ※3コース		19:30~19:50 キッズ スイミング (児童) ※1コース		19:30~19:50 キッズ スイミング (児童) ※1コース		19:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は18:45までとなります)		19:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は18:45までとなります)	
16:00	19:00~19:30 パワーパンプ 勝連	20:15~20:45 スイムレッスン		19:10~19:50 CS Live Lati Lati LIVE				19:30~19:50 キッズ スイミング (児童) ※1コース			20:10~20:50 オリジナル エアロ 及川	19:30~19:50 キッズ スイミング (児童) ※1コース		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)		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)		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)		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)	
16:30	20:50~21:30 シンプル エアロ 及川	7月: バタフライ 8月: 背泳ぎ 9月: 平泳ぎ		20:10~20:50 ZUMBA RIE				20:15~21:00 スイム トレーニング			20:10~20:50 オリジナル エアロ 及川	20:15~21:00 アクアピクス 服部		20:15~21:00 アクアピクス 服部		20:15~21:00 アクアピクス 服部		20:15~21:00 アクアピクス 服部		20:15~21:00 アクアピクス 服部	
17:00	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)		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)	

7月からのおすすめレッスン
「アクアウォーク&トレーニング」とは...
シンプルながら効果的(歩く、走る、跳ぶ)と筋力トレーニングを交互に行い、体カアップや筋力アップを目指すプログラムです。
音楽に合わせてのレッスンなので周りを気にせず、自分のペースで行うことができます。

「ビューティプロジェクト:SHISEI」がおすすめ!!
「SHISEI~猫背~」...
セントラルスポーツの考える「美しさ」とは、「内面から健康でイキイキとしたカラダ」のことを指します。ただ健康を維持するだけでなく、からだも心もより快適な状態へ。そして、「もっと美しく」「もっと楽しく」という思いをかなえることがひとつ先の健康と美しさです。
ビューティプロジェクトでは、ひとつ先の健康と美しさを目指したカラダづくり

●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は33名
※シェイブパンプは30名
●レッスン開始10分前より入場して頂きます。
※朝1本目、夜1本目のレッスンは20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)
※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。