

Lesson Schedule 2026年 7月～

※レッスンスケジュールは都合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。
※レッスンスケジュールは配布いたしません。当店のホームページでもご確認いただけます。
※スタジオはレッスン以外の時間帯は、ストレッチ等でご利用いただけます。

曜日	MON (月) DAY		TUES (火) DAY		WEDNES (水) DAY		THURS (木) DAY		FRY (金) DAY		SATUR (土) DAY		SUN (日) DAY		曜日
時間	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	時間
09:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		09:00
	9:20 からだアクティブ CS Live (30分)	9:15 みんなで体操 9:30 アクアウォーク&ジョグ 羽深 (30分)	9:20 はじめて太極拳 CS Live (30分)	9:15 みんなで体操 9:30 ベビースイミングスクール (有料)	腰痛 予防・改善		9:15 みんなで体操 9:20 フルサイドでトレーニング (5分)	9:30 アクアウォーク&トレーニング 村上 (30分)	9:20 ビューティプロジェクトアームス&バックライン CS Live (30分)	9:15 みんなで体操 9:30 ベビースイミングスクール (有料)	9:15 みんなで体操 9:30 ベビースイミングスクール (有料)	9:15 みんなで体操 9:30 ベビースイミングスクール (有料)	9:00 キッズ体育スクール (有料)	9:00 キッズスイミングスクール (有料)	09:00
10:00	10:00 アロマストレッチ40 峰岸 (40分)	10:05 初級水泳 新木 (30分)	10:00 ヨガ40 岡野 (40分)				10:00 ジムスモ/お捜引き締め 新木 (20分)	10:05 初級水泳 村上 (30分)	10:00 ヨガ40 田丸 (40分)	10:00 シンプルエアロ40 芝田 (40分)				10:00	10:00
11:00	10:50 ピラティス40 CS Live (40分)	7月 背泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール	10:50 Lati Lati CS Live (40分)	7月 クロール 8月 平泳ぎ 9月 背泳ぎ			10:30 ヨガ40 横嶋 (40分)	7月 バタフライ 8月 背泳ぎ 9月 平泳ぎ	10:50 ファンクショナルトレーニング 新木 (30分)	7月 平泳ぎ 8月 クロール 9月 背泳ぎ	10:55 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分) 【定員6名】 (30分)	11:00 アクアウォーク & トレーニング 川野 (30分)	11:30 キッズ体育スクール (有料)	11:30 キッズスイミングスクール (有料)	11:00
12:00	11:40 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分) 【定員6名】 (30分)		11:40 スムース&ヒーリング CS Live (40分) 【定員8名】 (40分)	11:30 中級水泳 後藤 (30分)			11:20 シェイパンプ40 CS Live (40分) 【定員7名】 (40分)	7月 FIGHTING 8月 DANCING 9月 TRAINING	11:30 X-CORE シリーズ CS Live (30分)	11:40 初級水泳 羽深 (30分)	12:10 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分) 【定員6名】 (30分)	12:15 中級水泳 村上 (30分)	12:30 キッズ体育スクール (有料)	12:30 キッズスイミングスクール (有料)	12:00
13:00	12:20 ファイトアタック BEAT 40 CS Live (40分)		12:45 パーソナルスイムレッスン 鈴木 (30分) 【有料】 (30分)	12:05 目指せマスターズ 後藤 (30分)	フィットネス 休館日				12:10 【有料】はつらつ健康運動スクール (60分)	7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 バタフライ	13:00 キッズ体育スクール (有料)	13:00 キッズスイミングスクール (有料)	12:45 キッズ体育スクール (有料)	12:45 スイムトレーニング 宮野 (30分)	13:00
14:00	13:30 健康水中運動 歩行 (有料) 新木 (30分)	13:50 キッズスイミングスクール (有料)	13:30 健康水中運動 歩行 (有料) 鈴木 (30分)	13:50 キッズスイミングスクール (有料)			13:30 健康水中運動 歩行 (有料) 村上 (30分)	13:50 キッズスイミングスクール (有料)		7月 バタフライ 8月 平泳ぎ 9月 クロール	13:30 キッズ体育スクール (有料)	14:30 キッズスイミングスクール (有料)	14:15 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分) 【定員6名】 (30分)	13:30~16:45 プールイベント 選手育成練習 駐車場側2~3レーンと浅いプールを使用致します。	14:00
15:00	15:30	15:30	15:30~	15:30			15:00		15:30		15:00	15:30	14:55 ZENヨガ CS Live (40分)		15:00
16:00	16:30 キッズ体育スクール (有料)	16:30 キッズスイミングスクール (有料)	16:30~	16:30			16:00	16:00	16:30	16:30	16:00	16:30	16:00	16:00	16:00
17:00	17:30 キッズ体育スクール (有料)	17:30 キッズスイミングスクール (有料)	17:30~	17:30			17:00	17:00	17:30	17:30	17:00	17:30	17:00	17:00	17:00
18:00	18:30	18:30	18:30	18:30			18:00	18:00	18:30	18:30	18:00	18:30	18:00	18:00	18:00
19:00	19:20 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分) 【定員6名】 (30分)	19:30 選手育成クラス 18:30~2レーン使用 19:30~21:00 3レーン使用	19:00 ZENヨガ CS Live (40分)	19:30 選手育成クラス 18:30~2レーン使用 19:30~21:00 3レーン使用			19:00 動きだいむ 横嶋 (20分)	19:30 ヨガ40 横嶋 (40分)	19:10 ピラティス40 CS Live (40分)	19:30 選手育成クラス 18:30~2レーン使用 19:30~21:00 3レーン使用	18:45 CLOSE	CLOSE	18:45 セントラルスポーツクラブ岩槻 〒339-0056 埼玉県さいたま市加倉1-1-8 TEL 048-757-1871	19:00	19:00
20:00	20:00 シェイパンプ40 CS Live (40分) 【定員7名】 (40分) Live	7月 平泳ぎ 8月 背泳ぎ 9月 バタフライ	19:50 X-CORE シリーズ CS Live (30分)	20:30 ビューティプロジェクトアームス&バックライン CS Live (30分)			20:25 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分) 【定員6名】 (30分)	7月 背泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール	20:00 エアサイクルフィットネス パワーライド CS Live (40分) 【定員6名】 (40分) Live						
21:00		7月 FIGHTING 8月 DANCING 9月 TRAINING		7月 バタフライ 8月 クロール 9月 平泳ぎ											
22:00	21:45 CLOSE		21:45 CLOSE				21:45 CLOSE		21:45 CLOSE						

レッスンについて

定員の記載のないレッスンは定員は23名です。レッスン開始30分前から、レセプションにて整理券をお受取りの上、レッスンへのご参加をお願い致します。(ご本人様のご予約とさせていただきます。)
※レッスン開始後のご参加はご遠慮頂きますようお願い致します。
靴マークのあるレッスンは室内シューズの着用をお願い致します。

パーソナルスイムレッスンは2週間前からご予約できます。前営業日16:00までのキャンセルは全額返金致します。それ以降は返金できません。