# Lesson Schedule 2025年4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。

## MON（月）DAY

- スタジオ
  - 9：00 OPEN
  - 9：20 からだアクティブ CS Live（30分）
  - 10：00 アロマストレッチ40 峰岸（40分）
  - 10：50 ピラティス40 CS Live（40分）
  - 11：40 エアサイクルフィットネス リズムライド 大森【定員5名】（30分）
  - 12：20 変更 ファイトアタック BEAT 40 CS Live（40分）
  - 15：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 16：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 17：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 19：20 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live【定員6名】（30分）
  - 20：00 シェイプバンプ40 CS Live【定員7名】（40分） Live
  - 21：45 CLOSE
- プール
  - 9：15 みんなで体操
  - 9：30 アクアウォーク＆ジョグ 羽深（30分）
  - 10：05 初級水泳 大森（30分）
  - 4月バタフライ 5月平泳ぎ 6月背泳ぎ
  - 12：20 パーソナルスイムレッスン 新木【有料】（30分）
  - 13：30 健康水中運動 歩行（有料） 大森（30分） 健康水中運動 体操（有料） 大森（30分）
  - 13：50 キッズスイミングスクール（有料）
  - 14：00
  - 15：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 16：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 17：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 18：30 競技水泳 選手育成クラス
  - 変更 中級水泳 鈴木（30分）
  - 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月クロール

## TUES（火）DAY

- スタジオ
  - 9：00 OPEN
  - 9：10 健康太極拳 CS Live（40分）
  - 10：00 ヨガ40 岡野（40分）
  - 10：50 Lati Lati CS Live（40分）
  - 11：40 カラダデトックス CS Live（40分）
  - 12：45
  - 13：30
  - 14：00
  - 15：30～ キッズ体育スクール（有料）
  - 16：30～ キッズ体育スクール（有料）
  - 17：30～ キッズ体育スクール（有料）
  - 19：00 やさしいストレッチ CS Live（15分）
  - 19：30 ファイトアタック BEAT 40 CS Live（40分）
  - 20：20 NEW ビューティプロジェクト SHISEI ～ゆがみ～ CS Live（30分）
  - 21：45 CLOSE
- プール
  - 9：15 みんなで体操
  - 9：30 ベビースイミングスクール（有料）
  - 4月クロール 5月平泳ぎ 6月背泳ぎ
  - 11：30 中級水泳 後藤（30分）
  - 12：05 目指せマスターズ 後藤（30分）
  - 12：40 プールサイドでトレーニング（5分） パーソナルスイムレッスン 鈴木【有料】（30分）
  - 15：30～ キッズ体育スクール（有料）
  - 15：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 16：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 17：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 18：30 競技水泳 選手育成クラス
  - 変更 アクアウォーク＆ジョグ 喜屋武（30分）
  - 初級水泳 鈴木（30分）
  - 変更
  - 4月平泳ぎ 5月バタフライ 6月背泳ぎ

## WEDNES（水）DAY

- スタジオ
  - フィットネス 休館日
  - 15：00
  - キッズダンススクール（有料）
  - 16：00 キッズダンススクール（有料）
  - 17：00 ジュニアダンススクール（有料）
  - 18：00 ジュニアダンススクール（有料）
- プール
  - 心臓アンチエイジング
  - 15：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 16：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 17：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 18：30 キッズスイミングスクール U-18（有料） 競技水泳 選手育成クラス

## THURS（木）DAY

- スタジオ
  - 9：00 OPEN
  - NEW 9：15 みんなで体操
  - 9：20 プールサイドでトレーニング（5分）
  - 9：30 メディカルフィットネス CS Live（20分）
  - 10：00 ピラティス40 山下（40分）
  - 10：50 パワーヨガ30 山下（30分）
  - 11：30 変更 シェイプバンプ40 CS Live【定員7名】（40分）
  - 12：20 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live【定員6名】（30分）
  - 15：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 16：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 17：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 19：00 動きたいむ 横嶋（20分）
  - 19：30 ヨガ40 横嶋（40分）
  - 20：25 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live【定員6名】（30分）
  - 21：45 CLOSE
- プール
  - 9：30 アクアウォーク＆トレーニング 村上（30分）
  - 10：05 初級水泳 村上（30分）
  - 4月クロール 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ
  - 13：30 健康水中運動 歩行（有料） 村上（30分） 健康水中運動 体操（有料） 新木（30分）
  - 13：50 キッズスイミングスクール（有料）
  - 14：00
  - 15：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 16：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 17：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 18：30 競技水泳 選手育成クラス
  - 変更 アクアウォーク＆ジョグ 川野（30分）
  - 初級水泳 大友（30分）
  - 変更
  - 4月背泳ぎ 5月バタフライ 6月クロール

## FRY（金）DAY

- スタジオ
  - 9：00 OPEN
  - 9：20 NEW ビューティプロジェクト SHISEI ～ゆがみ～ CS Live（30分）
  - 10：00 ヨガ40 田丸（40分）
  - 10：50 ファンクショナルトレーニング 新木（30分）
  - 11：30 エアロサーキット CS Live（30分）
  - 12：10 スムース＆ヒーリング CS Live【定員8名】（40分）
  - 15：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 16：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 17：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 19：10 変更 フィールピラティス40 CS Live（40分）
  - 20：00 エアサイクルフィットネス パワーライド CS Live【定員6名】（40分） Live
  - 21：45 CLOSE
- プール
  - 9：15 みんなで体操
  - 9：30 ベビースイミングスクール（有料）
  - 4月バタフライ 5月クロール 6月平泳ぎ
  - 11：40 初級水泳 羽深（30分）
  - 12：15 中級水泳 大森（30分）
  - 4月平泳ぎ 5月バタフライ 6月クロール
  - 13：50 キッズスイミングスクール（有料）
  - 15：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 16：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 17：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 18：30 競技水泳 選手育成クラス
  - 19：30 初級水泳 大森（30分）
  - 4月バタフライ 5月平泳ぎ 6月クロール

## SATUR（土）DAY

- スタジオ
  - 9：00 OPEN
  - 9：10 変更 フィールピラティス40 CS Live（40分）
  - 10：00 シンプルエアロ40 芝田（40分）
  - 10：55 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live【定員6名】（30分）
  - 12：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 13：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 15：00 ジュニアバレエスクール（有料）
  - 16：00 ジュニアバレエスクール（有料）
  - 18：45 CLOSE
- プール
  - 9：15 みんなで体操
  - 9：30 ベビースイミングスクール（有料）
  - 11：00 変更 アクアウォーク＆トレーニング 川野（30分）
  - 11：35 初級水泳 大森（30分）
  - 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月バタフライ
  - 13：00 キッズスイミングスクール（有料）
  - 14：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 15：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 16：30 競技水泳 選手育成クラス
  - 17：00 キッズスイミングスクール U-18（有料）
  - 18：00 障害者水泳スクール（有料）
  - CLOSE

## SUN（日）DAY

- スタジオ
  - 9：00 OPEN
  - 9：00 キッズ体育スクール（有料）
  - 11：30 キッズ体育スクール（有料）
  - 12：45 キッズ体育スクール（有料）
  - 14：15 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live【定員6名】（30分）
  - 14：55 やさしいストレッチ CS Live（15分）
  - 16：45 CLOSE
- プール
  - 9：00 キッズスイミングスクール（有料）
  - 10：00 キッズスイミングスクール（有料）
  - 11：30 キッズスイミングスクール（有料）
  - 12：45 スイムトレーニング 大森（30分）
  - 13：30 プールイベント 駐車場側3レーンと浅いプールを使用いたします。（有料）
  - 16：45 CLOSE

CENTRAL SPORTS

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

## レッスンについて

定員の記載のないレッスンはの定員は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頂きます。）
※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。