

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2024年1月～

1・2・3月
カレンダー

★...特別営業日(11:00~18:00)
●...祝日営業日(9:00~19:00)
■...休館日

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
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		

	月曜日 -Monday-				火曜日 -Tuesday-				木曜日 -Thursday-				金曜日 -Friday-				土曜日 -Saturday-				日曜日 -Sunday-			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20~10:00	CSLiveカラダデトックス		9:45~9:55 ストレッチ	9:30~10:00 アクアウォーク&ジョグ 高木 遼子	9:20~9:40 アクティブストレッチ 柴田 泰季	1月:腰痛予防・改善 2月:ロコモ予防・改善 3月:増量/燃焼対策	9:45~9:55 お腹シェイブ	9:30~10:00 アクアダンス 橋 穂	9:20~9:50 Fit Jam 長倉 寿英	CSLive からだアクティブ	9:45~9:55 ストレッチ		1月:バタフライ 2月:クロール 3月:背泳ぎ	9:20~9:50 シンプルエアロ 寺島 義智	CSLive ヨガ	9:45~9:55 ストレッチ	フィンフリー			9:30~10:00 キッズスイミングスクール(幼児)				
10:00	CSLiveシェイパン			10:10~10:40 アクアピクス 高木 遼子	10:00~10:20 CSLive	10:00~10:30 お腹シェイブ	10:10~10:40 アクアピクス 高木 遼子	10:10~10:40 コンビネーションエアロ 青木 遼恵	10:15~10:55 CSLive エアロサーキット	10:30~10:50 ミニファイトジム	10:30~11:30 初級マンスリーレッスン 橋 穂	10:10~10:50 ステップサーキット 寺島 義智	10:15~10:45 SASSO(編舞) 那智 和美	10:45~10:55 アクアウォーク&ジョグ 相賀 由衣	10:15~10:55 ZUMBA 清野 美貴	CSLive	9:45~10:05 9:45~9:55 ストレッチ	9:30~10:30 キッズスイミングスクール(幼児)	9:30~10:10 CSLive				9:30~10:30 キッズスイミングスクール(幼児)	
11:00	ヨガ 阿比留 礼		10:45~10:55 お腹シェイブ	11:00~12:00 腰痛改善 水泳スクール 星 健太	11:10~11:40 アナログヨガトレーニング 阿比留 礼	11:10~11:40 ミニファイトジム 柴田 泰季	11:00~12:00 スキンダイビング 玉井 聡一郎	11:10~11:40 ヨガ 石川 春奈	11:15~11:45 ピラティス 北村 梓	11:45~11:55 お腹シェイブ	11:40~12:10 成人水泳スクール(初・中級) 長倉 寿英	11:10~11:50 コンビネーションエアロ 宇田川 優	11:10~11:40 CSLive Lati Lati	11:30~12:35 アクアダンス 相賀 由衣	11:10~11:50 NEW 11:00~11:30 CSLive	11:30~12:30 コンビネーションエアロ ザハロア サリギリナ	11:45~11:55 レッグシェイブ	11:30~12:30 キッズスイミングスクール(幼児)	11:10~11:40 CSLive HOTヨガ				11:30~12:30 キッズスイミングスクール(幼児)	
12:00	12:00~12:40 ファイトアタックBEAT 長倉 寿英			11:00~11:30 ダイビング プール開放	12:10~12:40 ピラティス 坂本 太朗	12:10~12:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 那智 和美	12:10~12:40 スイムトレーニング(2コース使用) 松永 典子	12:10~12:40 ヨガ 石川 春奈	12:00~12:40 CSLive シンプルエアロ	12:10~12:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 那智 和美	1月:背泳ぎ 2月:平泳ぎ 3月:バタフライ	12:10~12:50 シェイパン 中野 秀一	12:10~12:50 CSLive ヨガ	12:40~13:20 スキンダイビング 玉井 聡一郎	12:10~12:50 HIPHOP 植木 泰匡	12:00~13:00 キッズスイミングスクール(幼児)	12:10~12:50 CSLive	12:00~13:00 キッズスイミングスクール(幼児)	12:10~12:50 CSLive				12:30~13:30 キッズスイミングスクール(幼児)	
13:00	13:00~13:40 ZUMBA 長倉 寿英	13:10~13:30 CSLive	1月:ロコモ予防・改善 2月:腰痛予防・改善 3月:増量/燃焼対策	13:10~14:00 スイムトレーニング(2コース使用) 星 健太	13:00~13:40 パレエクササイズ 平井 絢子	13:10~13:40 シェイパン 星 健太	13:00~14:00 成人水泳スクール(初・中級) 松永 典子	13:00~13:40 ヨガ 竹内 結子	13:00~13:40 ZUMBA 上田 瑛莉華	13:50~14:20 健康太極拳 肥後 充昭	14:00~15:00 アスリートキャンプ 長倉 寿英	13:10~13:40 1月:FIGHTING 2月:DANCING 3月:TRAINING	13:45~14:15 CSLive X-COREシリーズ	14:20~14:50 ピラティス 大石 友美	14:30~15:10 キッズスイミングスクール(幼児)	13:30~14:10 キッズスイミングスクール(幼児)	13:30~14:10 CSLive	13:30~14:00 キッズスイミングスクール(幼児)	13:10~13:40 CSLive				13:30~14:30 キッズスイミングスクール(幼児)	
14:00	14:20~15:00 ステップサーキット 青木 遼恵	14:35~14:15 CSLive HOTヨガ		14:15~14:45 アクアピクス 坂本 和美	14:10~14:50 ZUMBA 山崎 恵理	14:10~14:50 CSLive	14:15~14:30 14:30~15:30 キッズスイミングスクール(幼児)	14:10~14:50 ZUMBA 山崎 恵理	14:30~15:00 CSLive リズムキャンプ	15:00~15:30 体育スクール準備	14:15~14:30 14:30~15:30 成人水泳スクール(中・上級) 相賀 由衣	14:20~14:50 ピラティス 大石 友美	14:30~15:10 キッズスイミングスクール(幼児)	14:30~15:10 キッズスイミングスクール(幼児)	14:30~15:10 CSLive	14:30~15:10 キッズスイミングスクール(幼児)	14:30~15:30 キッズスイミングスクール(幼児)	14:30~15:10 CSLive				14:30~15:30 キッズスイミングスクール(幼児)		
15:00	15:00~15:30 体育スクール準備	15:30~16:30 キッズ体育スクール(幼児)	15:15~15:30 スイミングスクール準備	15:30~16:30 キッズスイミングスクール(幼児)	15:10~15:50 ジャズダンスセッション 佐藤 里緒	15:30~16:30 体育スクール準備	15:30~16:30 キッズスイミングスクール(幼児)	15:00~15:30 体育スクール準備	15:30~16:30 キッズ体育スクール(幼児)	15:30~16:30 健康太極拳 肥後 充昭	15:30~16:30 キッズ体育スクール(幼児)	15:30~16:30 キッズカルチャースクール(幼児) 開校予定	15:30~16:30 キッズ体育スクール(幼児)	15:30~16:30 キッズスイミングスクール(幼児)	15:30~16:30 CSLive	15:30~16:00 キッズ体育スクール(幼児)	15:30~16:00 キッズスイミングスクール(幼児)	15:30~16:00 CSLive	15:30~16:00 キッズ体育スクール(幼児)	15:30~16:00 CSLive				15:30~16:30 キッズスイミングスクール(幼児)
16:00	16:30~17:30 キッズ体育スクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:05~16:45 スキンダイビング	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズ体育スクール(幼児)	16:30~17:30 42式太極拳 肥後 充昭	16:30~17:30 キッズ体育スクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 ZUMBA 上田 瑛莉華	16:30~17:30 キッズ体育スクール(幼児)	16:30~17:30 キッズカルチャースクール(幼児) 開校予定	16:30~17:30 キッズ体育スクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 CSLive	16:20~17:00 バレト 平井 絢子	16:20~17:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 玉井 聡一郎	16:45~16:55 TRXトレーニング	16:50~17:50 マスターズ練習会(2コース使用) 坂本 太朗	16:20~17:00 ヨガ 佐野 忍	16:45~16:55 お腹シェイブ	16:35~17:15 スイムトレーニング 星 健太	16:30~17:15 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:15 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:15 キッズスイミングスクール(幼児)
17:00	17:30~18:30 キッズ体育スクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:05~17:55 スキンダイビング	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズ体育スクール(幼児)	17:30~18:30 42式太極拳 肥後 充昭	17:30~18:30 キッズ体育スクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 ZUMBA 上田 瑛莉華	17:30~18:30 キッズ体育スクール(幼児)	17:30~18:30 キッズカルチャースクール(幼児) 開校予定	17:30~18:30 キッズ体育スクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 CSLive	17:20~17:50 バレエクササイズ 平井 絢子	17:45~17:55 お腹シェイブ	17:45~17:55 TRXトレーニング	18:00~19:00 成人水泳スクール(中・上級) 長倉 寿英	17:20~17:50 HIPHOP 植木 泰匡	17:45~17:55 お腹シェイブ	17:30~18:45 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:45 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:45 キッズスイミングスクール(幼児)	
18:00	18:30~19:00 体育スクール片付け	18:30~19:30 キッズスイミングスクール(選手育成)	18:05~18:45 スキンダイビング	18:30~19:30 キッズスイミングスクール(選手育成)	18:30~19:00 体育スクール片付け	18:30~19:00 健康太極拳 肥後 充昭	18:30~19:00 キッズ体育スクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(選手育成)	18:30~19:00 ZUMBA 上田 瑛莉華	18:30~19:00 キッズ体育スクール(幼児)	18:30~19:00 キッズカルチャースクール(幼児) 開校予定	18:30~19:00 キッズ体育スクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(選手育成)	18:30~19:00 CSLive	18:10~18:50 CSLive ヨガ	18:45~18:55 ストレッチ	18:00~19:00 成人水泳スクール(中・上級) 長倉 寿英	18:00~19:00 成人水泳スクール(中・上級) 長倉 寿英	18:10~18:50 CSLive	18:45~18:55 ストレッチ	18:00~19:00 成人水泳スクール(中・上級) 長倉 寿英	18:00~19:00 成人水泳スクール(中・上級) 長倉 寿英	18:00~19:00 成人水泳スクール(中・上級) 長倉 寿英	
19:00	19:20~20:00 ZUMBA 中道 竜治	19:20~20:00 HOTヨガ 佐野 忍	19:30~20:00 アスリートキャンプ 柴田 泰季	19:35~20:35 ヒキナース シンクロスクール 小谷 美可子	19:20~20:00 ZUMBA 上田 瑛莉華	19:20~20:00 CSLive	19:45~19:55 お腹シェイブ	19:35~20:15 スキンダイビング 坂本 太朗	19:20~20:00 ZUMBA 上田 瑛莉華	19:20~20:00 CSLive	19:45~19:55 お腹シェイブ	19:20~20:00 CSLive	19:45~19:55 お腹シェイブ	19:20~20:00 ZUMBA 上田 瑛莉華	19:20~20:00 CSLive	19:45~19:55 お腹シェイブ	19:20~20:00 CSLive	19:45~19:55 お腹シェイブ	19:20~20:00 ZUMBA 上田 瑛莉華	19:20~20:00 CSLive	19:45~19:55 お腹シェイブ	19:20~20:00 ZUMBA 上田 瑛莉華	19:20~20:00 CSLive	19:45~19:55 お腹シェイブ
20:00	20:20~21:00 CSLive	20:20~21:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 長倉 寿英	20:45~20:55 お腹シェイブ	20:40~21:10 相賀 由衣	20:15~20:45 POWER PUMP 坂口 彰浩	20:50~21:30 CSLive	20:45~20:55 背中シェイブ	20:20~21:20 ファイトアタックPRO 中川 恵里	20:00~20:40 CSLive	20:50~21:20 CSLive	20:45~20:55 ストレッチ	20:20~21:20 CSLive	20:45~20:55 背中シェイブ	20:00~20:40 CSLive	20:50~21:20 CSLive	20:45~20:55 ストレッチ	20:20~21:20 CSLive	20:45~20:55 背中シェイブ	20:00~20:40 CSLive	20:50~21:20 CSLive	20:45~20:55 ストレッチ	20:20~21:20 CSLive	20:45~20:55 背中シェイブ	
21:00	21:00~21:40 CSLive	21:00~21:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 長倉 寿英	21:45~21:55 ストレッチ	21:40~22:10 個人入 坂本 太朗	21:00~21:30 CSLive	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:40~22:10 個人入 坂本 太朗	21:00~21:40 CSLive	21:00~21:40 CSLive	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:40~22:10 個人入 坂本 太朗	21:00~21:40 CSLive	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:40~22:10 個人入 坂本 太朗	21:00~21:40 CSLive	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:40~22:10 個人入 坂本 太朗	21:00~21:40 CSLive	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:40~22:10 個人入 坂本 太朗	21:00~21:40 CSLive	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:40~22:10 個人入 坂本 太朗	
22:00	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			
23:00	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			

<共通>

- マークは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。
- 有料 マークは、月会費制スクール及び有料・予約制レッスンです。
- レッスン開始後は安全管理・怪我防止の為、入場はご遠慮ください。
- ジムレッスンは、アスリートキャンプエリアにて実施致します。
- レッスン実施時に設置してある器具を使用させていただきます。

<HOTレッスンご参加の方へ注意事項>

- 11:00~11:40 マークは、遺赤外線パネルでスタジオを暖めて行うHOTレッスンです。
- レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。(1レッスン500ml~1ℓが目安です。)
- レッスンのご参加時は、バスタオルをご持参ください。
- 体調がすぐれない方のご参加はお控えください。

<CSLiveとは>

- セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられるそれがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。

【定員】 ※予約制となります
スタジオオンライン予約システムにてご予約ください。

- スタジオ1...32名
シェイパンは18名、x-COREは24名、CSLiveは15名です。
- スタジオ2...20名
シェイパン、CSLiveシェイパンは10名、エアサイクルフィットネスは10名、スムーズ&ヒーリングは18名、CSLiveは14名です。

<プール>

- 月~金曜日 15:15~18:30は、キッズスイミングスクールで全コースを利用させていただきます。(祝日を含む)
- 土曜日9:00~9:30、日曜日9:00~10:30は、全コースを利用させていただきます。
- 参加者が10名以上の場合、2コース利用させていただきます。
- マスターズ練習会、スイムトレーニングは2コース利用させていただきます。