LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2025年7月～

7・8・9月 カレンダー
●…祝日営業日(9:00～19:00)
■…休館日

7月

日	月	火	水	木	金	土
		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		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

9月

日	月	火	水	木	金	土
	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				

月曜日 -Monday-

スタジオ1
- 9:00 OPEN
- 9:20～10:00 CSLive カラダデトックス (REC 予約)
- 10:15～10:55 ヨガ 阿比留 (予約)
- 11:15～11:45 ダンスWAVE 星 (予約)
- 12:00～12:40 ファイトアタックBEAT 長倉 (予約)
- 13:00～13:40 ZUMBA® 長倉 (予約)
- 14:00～14:40 ステップサーキット 青木 (予約)
- 15:00～15:40 CSLive ヨガ (REC 予約)
- 19:20～20:00 ZUMBA® 中道 (予約)
- 20:20～21:00 CSLive ピラティス (REC 予約)
- 21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ (REC 予約) 7月:TRANING 8月:FIGHTING 9月:DANCING
- 22:30 CLOSE

スタジオ2
- 9:50～10:30 CSLive シェイプバンプ (REC 予約)
- 11:10～11:40 ファンクショナルトレーニング 阿比留 (予約)
- 肩こり予防・改善
- 13:20～13:40 CSLive メディカルフィットネス (REC 予約)
- 14:00～14:30 CSLive エアサイクルフィットネスリズムライド (REC 予約)
- 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)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 18:30～19:00 体育スクール片付け
- 19:20～20:00 ヨガ 佐野 (予約)
- 20:20～21:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 長倉 (予約)

ジム
- 9:45～9:55 かんたんストレッチ
- 10:45～10:55 お腹引き締め
- 11:45～11:55 かんたん筋膜ほぐし
- 15:30～16:10 セッション 柴田塾 柴田 (有料)
- 19:30～20:00 アスリートキャンプ 柴田 (予約)
- 20:45～20:55 お腹引き締め
- 21:45～21:55 かんたんストレッチ

プール
- 9:30～10:00 アクアウォーク&ジョグ 高木
- 10:10～10:40 アクアビクス 高木
- 11:00～12:00 腰痛改善 水泳スクール 桑原 (有料)
- 10:50～11:20 ダイビングプール開放
- 13:10～14:00 スイムトレーニング(2コース使用) 電野
- 14:15～14:45 アクアビクス 坂本(和)
- 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)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童) (全コース利用)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 18:30～19:30 キッズスイミングスクール(選手育成) (3コース利用)
- 19:35～20:35 ビギナーズ シンクロスクール 小谷 実可子 (有料)
- 20:40～21:10 初級マンスリーレッスン 竜野 7月:クロール 8月:背泳ぎ 9月:平泳ぎ
- 22:30 CLOSE

火曜日 -Tuesday-

スタジオ1
- 9:00 OPEN
- 9:20～9:40 ストレッチ 柴田 (予約)
- 9:50～10:30 コンビネーションエアロ 青木 (予約)
- 10:45～11:25 ヨガ 石川(春) (予約)
- 12:20～12:50 ピラティス 坂本(太) (予約)
- 13:00～13:40 バレエエクササイズ 中川(朝) (予約)
- 14:00～14:40 ZUMBA® 山崎 (予約)
- 15:00～16:00 セッション ジャズダンス 佐藤 (有料)
- 19:00～19:30 CSLive エアロサーキット (REC 予約)
- 19:45～20:15 ファイトアタックBEAT 河津 (予約)
- 20:30～21:10 シェイプバンプ 河津 (予約)

スタジオ2
- 10:10～10:40 からだ元気 玉井 (予約)
- 10:50～11:20 CSLive リズムCAMP (REC 予約)
- 11:30～12:10 CSLive スムース&ヒーリング (予約)
- 13:10～13:50 CSLive シェイプバンプ (REC 予約)
- 14:10～14:50 CSLive 健康太極拳 (REC 予約)
- 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)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 18:30～19:00 体育スクール片付け
- 19:10～19:50 CSLive LatiLati (LIVE 予約)
- 20:50～21:30 CSLive ヨガ (REC 予約)

ジム
- 9:45～9:55 お腹引き締め
- 10:00～10:30 アスリートキャンプ 柴田 (予約) 7月:クロール 8月:背泳ぎ 9月:平泳ぎ
- 10:50～11:20 ミニファイトジム 柴田
- 11:45～11:55 ポールエクササイズ
- 19:45～19:55 お腹引き締め
- 20:45～20:55 背中引き締め
- 21:45～21:55 脚&お尻引き締め

プール
- 9:30～10:00 アクアダンス 電野
- 10:10～10:40 初級マンスリーレッスン 電野
- 10:50～11:30 スキンダイビング 電野
- 11:40～12:30 スイムトレーニング(2コース使用) 松永
- 12:30～13:00 個人塾 松永 (有料)
- 13:00～14:00 成人水泳スクール(初中級) 松永 (有料)
- 14:15～14:30 スイミングスクール準備
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(幼児) (1コース利用)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童) (全コース利用)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- ダイビングプールスタート!
- 19:35～20:15 スキンダイビング 坂本(太)
- 20:20～21:20 スイムトレーニング(2コース使用) 星
- 21:40～22:10 個人塾 坂本(太) (有料)
- 22:30 CLOSE

木曜日 -Thursday-

スタジオ1
- 9:00 OPEN
- 9:20～9:50 Fit Fun 長倉 (予約)
- 10:15～10:55 骨盤エクササイズ 北村 (予約)
- 11:10～11:40 シェイプバンプ 玉井 (予約)
- 12:00～12:40 CSLive LatiLati (REC 予約)
- 13:00～13:40 ヨガ 竹内 (予約)
- 13:50～14:20 ZUMBA® 上田 (予約)
- 14:30～15:00 CSLive リズムCAMP (LIVE 予約)
- 15:30～16:00 健康太極拳 肥後 (予約)
- 16:15～17:15 42式太極拳スクール 肥後 (有料)
- NEW 19:20～19:50 CSLive ビューティープロジェクト(ウエストライン) (REC 予約)
- 20:00～20:40 ファイトアタックPRO 中川(恵) (予約)
- 21:00～21:30 CSLive シェイプバンプ POWER (REC 予約)
- 22:30 CLOSE

スタジオ2
- 9:20～9:50 CSLive からだアクティブ (REC 予約)
- 10:10～10:40 CSLive エアロサーキット (REC 予約)
- 11:10～11:40 ピラティス 北村 (予約)
- 12:15～12:55 エアサイクルフィットネス リズムライド 玉井 (予約)
- 13:15～13:45 ボディメイクトレーニング 柴田 (予約)
- 14:10～15:00 セッション HOTDETOXヨガ 竹内 (有料)
- 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)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 18:30～19:00 体育スクール片付け
- 19:10～19:40 CSLive エアサイクルフィットネスリズムライド (LIVE 予約)
- 20:10～20:40 CSLive リズムCAMP (REC 予約)
- 21:00～21:40 ピラティス 中川(恵) (予約)

ジム
- 9:45～9:55 かんたんストレッチ
- 10:30～10:50 ミニファイトジム 柴田
- 11:45～11:55 お腹引き締め
- 7月:背泳ぎ 8月:平泳ぎ 9月:バタフライ
- 14:00～14:40 アスリートキャンプ 長倉 (予約)
- 19:45～19:55 かんたんストレッチ
- 20:45～20:55 お腹引き締め
- 21:45～21:55 背中引き締め

プール
- 7月:背泳ぎ 8月:平泳ぎ 9月:バタフライ
- 9:50～10:20 中級マンスリーレッスン 河津
- 10:30～11:30 成人水泳スクール(初中級) 長倉 (有料)
- 11:35～12:05 初級マンスリーレッスン 長倉
- 12:10～12:40 個人塾 長倉 (有料)
- 13:10～13:50 スキンダイビング 玉井
- 13:30～14:30 成人水泳スクール(中上級) 河津 (有料)
- 14:15～14:30 スイミングスクール準備
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(幼児) (1コース利用)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童) (全コース利用)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 18:30～19:30 キッズスイミングスクール(選手育成) (2コース利用)
- 20:20～21:20 スイムトレーニング(2コース使用) 桑原
- 22:30 CLOSE

金曜日 -Friday-

スタジオ1
- 9:00 OPEN
- 9:20～9:50 シンプルエアロ 寺島 (予約)
- 10:10～10:50 ステップサーキット 寺島 (予約)
- 11:10～11:50 コンビネーションエアロ 宇田川 (予約)
- 12:10～12:50 シェイプバンプ 中野 (予約)
- 13:10～13:40 ファンクショナルコンディショニング 坂本(太) (予約)
- 14:20～14:50 ピラティス 大石 (予約)
- 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)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 18:30～19:00 体育スクール片付け
- 19:15～19:55 ファイトアタック BEAT 玉井 (予約)
- 20:10～20:50 ZUMBA® 上田 (予約)
- 21:00～21:30 フリースタイルダンス 上田 (予約)

スタジオ2
- 9:20～10:00 CSLive ヨガ (REC 予約)
- 10:15～10:35 CSLive メディカルフィットネス (REC 予約) 肩こり改善・予防
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE (LIVE 予約)
- 12:00～12:40 CSLive ヨガ (REC 予約)
- 13:45～14:15 CSLive X-COREシリーズ (REC 予約) 7月:FIGHTING 8月:DANCING 9月:TRAINING
- 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)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 18:30～19:00 体育スクール片付け
- 20:00～20:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (LIVE 予約)
- 21:00～21:40 ヨガ 水谷 (予約)

ジム
- 9:45～9:55 かんたんストレッチ
- 10:45～10:55 ポールエクササイズ
- 11:45～11:55 お腹引き締め
- 7月:背泳ぎ 8月:平泳ぎ 9月:バタフライ
- 19:45～19:55 お腹引き締め
- 20:45～20:55 脚&お尻引き締め
- 21:45～21:55 ポールエクササイズ

プール
- 9:30～10:00 フィンフリー
- 10:20～10:50 アクアウォーク&ジョグ 中嶋
- 11:00～11:30 アクアビクス 中嶋
- 11:35～12:35 成人水泳スクール(初中級) 松永 (有料)
- 12:40～13:10 個人塾 松永 (有料)
- 13:10～13:40 中級マンスリーレッスン 松永
- 13:45～14:15 アクアダンス 河津
- 14:15～14:30 スイミングスクール準備
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(幼児) (1コース利用)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童) (全コース利用)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 18:30～20:30 キッズスイミングスクール(選手育成) (3コース利用)
- 19:30～20:20 成人水泳スクール(中上級) 坂本(太) (有料) (1コース利用)
- 21:00～21:30 アクアダンス 長倉
- 22:30 CLOSE

土曜日 -Saturday-

スタジオ1
- 9:00 OPEN
- 10:15～10:55 ZUMBA® 清野 (予約)
- 11:10～11:50 コンビネーションエアロ ザハロア (予約)
- 12:10～12:50 HIPHOP 植月 (予約)
- 13:30～14:10 ファイトアタックPRO 長倉 (予約)
- 14:30～15:10 シェイプバンプ 長倉 (予約)
- 15:30～16:00 フィールヨガ 竜野 (予約)
- 16:20～17:00 バレトン 南島 (予約)
- 17:15～17:55 骨盤エクササイズ 阿部 (予約)
- 18:10～18:50 CSLive ヨガ (REC 予約)

スタジオ2
- 肩こり改善・予防
- 9:45～10:05 CSLive メディカルフィットネス (REC 予約)
- 10:15～10:45 スムース&ヒーリング 永野 (予約)
- NEW 11:00～11:30 CSLive ビューティープロジェクト(ウエストライン) (REC 予約)
- 11:30～12:00 体育スクール準備
- 12:00～13:00 キッズ体育スクール(幼児)
- 13:00～14:00 キッズ体育スクール(幼児)
- 14:00～15:00 キッズ体育スクール(児童)
- 15:40～16:10 X-CORE RIDING 玉井 (予約)
- 16:20～17:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 玉井 (予約)

ジム
- 9:30～ フィットネス利用可
- 9:45～9:55 かんたんストレッチ
- 10:45～10:55 お腹引き締め
- 11:45～11:55 かんたんストレッチ
- ダイビングプールスタート!
- 17:45～17:55 お腹引き締め
- 18:45～18:55 ポールエクササイズ

プール
- 8:30～9:30 キッズスイミングスクール(幼児) (全コース利用)
- 9:30～10:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 10:30～11:30 キッズスイミングスクール(幼児) (2コース利用)
- 11:30～12:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 12:30～13:30 成人水泳スクール(初中級) 河津 (有料)
- 12:30～13:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 13:30～14:30 キッズスイミングスクール(幼児) (1コース利用)
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 15:30～15:45 スイミングスクール準備
- 15:45～16:15 アクアビクス 坂本(和)
- 16:05～16:45 スキンダイビング 坂本(太)
- 16:50～17:50 マスターズ練習会(2コース使用) 坂本(太)
- 16:45～17:05 ダイビングプール開放
- 18:00～19:00 成人水泳スクール(中上級) 長倉 (有料)
- 19:00～20:00 キッズスイミングスクール(選手育成) (2コース利用)
- 20:00 CLOSE

日曜日 -Sunday-

スタジオ1
- 9:00 OPEN
- 10:00～10:40 HIPHOP 村上 (予約)
- 11:10～11:50 ファイトアタック BEAT 石川(風) (予約)
- 12:10～12:40 CSLive X-COREシリーズ (REC 予約) 7月:DANCING 8月:TRANING 9月:FIGHTING
- 13:10～13:40 CSLive シェイプバンプ POWER (REC 予約)
- 14:30～15:10 コンビネーションエアロ 小野藤 (予約)
- 15:30～16:10 ZUMBA® 小野藤 (予約)
- 19:00 CLOSE

スタジオ2
- 11:20～12:00 CSLive ピラティス (REC 予約)
- 13:45～14:15 エアサイクルフィットネス リズムライド 河津 (予約)
- 14:30～15:00 CSLive X-CORE RIDING (REC 予約)
- 16:30～17:10 ヨガ 佐野 (予約)

ジム
- 9:45～9:55 お腹引き締め
- 10:30～ フィットネス利用可
- 10:45～10:55 かんたんストレッチ
- 11:45～11:55 脚&お尻引き締め
- 15:10～(30分) ダイビングプール開放
- 16:45～16:55 お腹引き締め
- 17:45～17:55 ポールエクササイズ

プール
- 8:30～9:30 キッズスイミングスクール(児童) (全コース利用)
- 9:30～10:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 10:30～11:30 キッズスイミングスクール(児童) (2コース利用)
- 11:30～12:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 12:30～13:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 13:30～14:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 16:35～17:15 スイムトレーニング フリー こちらのレッスンは練習メニューの提供のみとなります
- 17:30～18:45 キッズスイミングスクール(選手育成) (2コース利用)
- 19:00 CLOSE

【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
シェイプバンプは20名、x-COREは24名、CSLiveは15名です。

●スタジオ2…20名
シェイプバンプ、CSLiveシェイプバンプは10名、エアサイクルフィットネスは16名、スムース&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。

<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頂きます

<HOTレッスンご参加の方へ注意事項>
- HOT マークは、遠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、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。