LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2025年4月～

4・5・6月 カレンダー
●…祝日営業日(9:00～19:00)
■…休館日

4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			

5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

6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 / スタジオ2 / ジム / プール

9:00 OPEN

- 9:20～10:00 CSLive カラダデトックス REC 予約
- 9:50～10:30 CSLive シェイプパンプ REC 予約
- 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 澄子
- 10:15～10:55 ヨガ 阿比留 礼 予約
- 10:10～10:40 アクアビクス 高木 澄子
- 10:45～10:55 お腹シェイプ
- 11:00～12:00 腰痛改善 水泳スクール 桑原 龍一 有料
- 11:10～11:40 ファンクショナルトレーニング 阿比留 礼 予約
- 11:15～11:45 ダンスWAVE 星 智也 予約
- 11:45～11:55 筋膜ほぐし
- 10:50～11:20 ダイビングプール開放
- 12:00～12:40 ファイトアタックBEAT 長倉 寿英 予約
- 13:00～13:40 ZUMBA® 長倉 寿英 予約
- 13:20～13:40 CSLive メディカルフィットネス REC 予約 (心臓アンチエイジング)
- 13:10～14:00 スイムトレーニング(2コース使用) 電野 萌
- 14:00～14:40 ステップサーキット 青木 澄恵 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
- 14:15～14:45 アクアビクス 坂本 和美
- 15:00～15:40 CSLive ヨガ REC 予約
- 15:00～15:30 体育スクール準備
- 15:15～15:30 スイミングスクール準備
- 15:30～16:10 セッション 柴田塾 柴田 泰孝 有料
- 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)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 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) 3コース利用
- 19:20～20:00 ZUMBA® 中道 亀治 予約
- 19:20～20:00 HOTヨガ 佐野 忍 予約
- 19:30～20:00 アスリートキャンプ 柴田 泰孝 予約
- 19:35～20:35 ビギナーズシンクロスクール 小谷 実可子 有料
- 20:20～21:00 CSLive ピラティス REC 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 寿英 予約
- 20:45～20:55 お腹シェイプ
- 20:40～21:10 初級マンスリーレッスン 電野 萌 (4月:背泳ぎ 5月:平泳ぎ 6月:バタフライ)
- 21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約 (4月:TRANING 5月:FIGHTING 6月:DANCING)
- 21:45～21:55 ストレッチ

22:30 CLOSE

火曜日 -Tuesday-

スタジオ1 / スタジオ2 / ジム / プール

9:00 OPEN

- 9:20～9:40 アクティブストレッチ 柴田 泰孝 予約
- 9:50～10:30 コンビネーションエアロ 青木 澄恵 予約
- 9:45～9:55 お腹シェイプ
- 9:30～10:00 アクアダンス 電野 萌
- 10:00～10:30 アスリートキャンプ 柴田 泰孝 予約
- 10:10～10:40 SASSO(颯爽) 玉井 聡一郎 予約 (4月:背泳ぎ 5月:平泳ぎ 6月:バタフライ)
- 10:10～10:40 初級マンスリーレッスン 電野 萌
- 10:45～11:25 ヨガ 石川 春奈 予約
- 10:50～11:20 CSLive リズムCAMP REC 予約
- 10:50～11:20 ミニファイトジム 柴田 泰孝
- 10:50～11:30 スキンダイビング 電野 萌
- 11:30～12:10 CSLive スムース&ヒーリング 予約
- 11:40～12:30 スイムトレーニング(2コース使用) 松永 典子
- 11:45～11:55 かんたんコアポール
- 12:20～12:50 ピラティス 坂本 太朗 予約
- 12:30～13:00 個人塾 松永 典子 有料
- 13:00～13:40 バレエエクササイズ 中川 朝子 予約
- 13:00～14:00 成人水泳スクール(初中級) 松永 典子 有料
- 13:10～13:50 CSLive シェイプパンプ REC 予約
- 14:00～14:40 ZUMBA® 山崎 恵理 予約
- 14:10～14:50 CSLive 健康太極拳 REC 予約
- 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
- 15:00～16:00 セッション ジャズダンス 佐藤 里緒 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)
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 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) 2コース利用
- 19:10～19:50 CSLive LatiLati LIVE 予約
- 19:20～20:00 CSLive ピラティス REC 予約
- 19:45～19:55 お腹シェイプ
- 19:35～20:15 スキンダイビング 坂本 太朗
- 20:15～20:55 シェイプパンプ 河津 大斗 予約
- 20:00～20:30 ダイビングプール開放
- 20:20～21:20 スイムトレーニング(2コース使用) 星 智也
- 20:50～21:30 CSLive ヨガ REC 予約
- 20:45～20:55 背中シェイプ
- 21:10～21:40 ファイトアタックBEAT 河津 大斗 予約
- 21:45～21:55 TRXトレーニング
- 21:40～22:10 個人塾 坂本 太朗 有料

22:30 CLOSE

木曜日 -Thursday-

スタジオ1 / スタジオ2 / ジム / プール

9:00 OPEN

- 9:20～9:50 Fit Fun 長倉 寿英 予約
- 9:20～9:50 CSLive からだアクティブ REC 予約
- 9:45～9:55 ストレッチ
- 4月:平泳ぎ 5月:バタフライ 6月:クロール
- 9:50～10:20 中級マンスリーレッスン 河津 大斗
- 10:15～10:55 骨盤エクササイズ 北村 梓 予約
- 10:10～10:40 CSLive エアロサーキット REC 予約
- 10:30～10:50 ミニファイトジム 柴田 泰孝
- 10:30～11:30 成人水泳スクール(初中級) 長倉 寿英 有料
- 11:10～11:40 シェイプパンプ 玉井 聡一郎 予約
- 11:10～11:40 ピラティス 北村 梓 予約
- 11:45～11:55 お腹シェイプ
- 11:35～12:05 初級マンスリーレッスン 長倉 寿英
- 12:00～12:40 CSLive LatiLati REC 予約 (レッスン初めにライディング指導が入ります!)
- 12:15～12:55 エアサイクルフィットネス リズムライド 玉井 聡一郎 予約
- 4月:平泳ぎ 5月:バタフライ 6月:クロール
- 12:10～12:40 個人塾 長倉 寿英 有料
- 13:00～13:40 ヨガ 竹内 結子 予約
- 13:10～13:50 スキンダイビング 玉井 聡一郎
- 13:15～13:45 ボディメイクサーキット 柴田 泰孝 予約
- 13:30～14:30 成人水泳スクール(中上級) 河津 大斗 有料
- 13:50～14:20 ZUMBA® 上田 瑛莉華 予約
- 14:00～14:40 アスリートキャンプ 長倉 寿英 予約
- 14:10～15:00 セッション HOTDETOXヨガ 竹内 結子 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
- 14:30～15:00 CSLive リズムCAMP LIVE 予約
- 15:00～15:30 体育スクール準備
- 15:30～16:00 健康太極拳 肥後 充昭 予約
- 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)
- 16:15～17:15 42式太極拳スクール 肥後 充昭 有料
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール(児童)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 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) 2コース利用
- 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
- NEW 19:20～19:50 CSLive ビューティーフロンティアSHSEC～ゆりあ～ REC 予約
- 19:45～19:55 ストレッチ
- 20:00～20:40 ファイトアタックPRO 中川 恵理 予約
- 20:10～20:40 CSLive リズムCAMP REC 予約
- 20:20～21:20 スイムトレーニング(2コース使用) 桑原 龍一
- 20:45～20:55 お腹シェイプ
- 21:00～21:30 CSLive シェイプパンプ POWER REC 予約
- 21:00～21:40 ピラティス 中川 恵理 予約
- 21:45～21:55 背中シェイプ

22:30 CLOSE

金曜日 -Friday-

スタジオ1 / スタジオ2 / ジム / プール

9:00 OPEN

- 9:20～9:50 シンプルエアロ 寺島 義智 予約
- 9:20～10:00 CSLive ヨガ REC 予約
- 9:45～9:55 ストレッチ
- 9:30～10:00 フィンフリー
- 10:10～10:50 ステップサーキット 寺島 義智 予約
- 10:15～10:35 CSLive メディカルフィットネス REC 予約 (心臓アンチエイジング)
- 10:20～10:50 アクアウォーク&ジョグ 中嶋 直美
- 10:45～10:55 かんたんコアポール
- 11:00～11:30 アクアビクス 中嶋 直美
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE 予約
- 11:10～11:50 コンビネーションエアロ 宇田川 優 予約
- 11:35～12:35 成人水泳スクール(初中級) 松永 典子 有料
- 11:45～11:55 お腹シェイプ
- 12:10～12:50 シェイプパンプ 中野 秀一 予約
- 12:00～12:40 CSLive ヨガ REC 予約
- 12:40～13:10 個人塾 松永 典子 有料
- 13:10～13:40 中級マンスリーレッスン 松永 典子
- 13:10～13:40 ファンクショナルコンディショニング 坂本 太朗 予約
- 4月:FIGHTING 5月:DANCING 6月:TRAINING
- 4月:平泳ぎ 5月:バタフライ 6月:クロール
- 13:45～14:15 CSLive X-COREシリーズ REC 予約
- 13:45～14:15 アクアダンス 河津 大斗
- 14:15～14:30 スイミングスクール準備
- 14:20～14:50 ピラティス 大石 友美 予約
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(幼児) 1コース利用
- 15:00～15:30 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 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(児童)
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール(児童)
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 18:30～19:00 体育スクール片付け
- 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
- 19:15～19:55 ファイトアタックBEAT 玉井 聡一郎 予約
- 19:45～19:55 お腹シェイプ
- 19:30～20:30 成人水泳スクール(中上級) 坂本 太朗 有料
- 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
- 20:10～20:50 ZUMBA® 上田 瑛莉華 予約
- 20:45～20:55 TRXトレーニング
- 21:00～21:30 フリースタイルダンス 上田 瑛莉華 予約
- 21:00～21:40 HOTヨガ 水谷 知晴 予約
- 21:00～21:30 アクアダンス 長倉 寿英
- 21:45～21:55 かんたんコアポール

22:30 CLOSE

土曜日 -Saturday-

スタジオ1 / スタジオ2 / ジム / プール

9:00 OPEN

- 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)
- 9:30～フィットネス利用可
- 9:45～9:55 ストレッチ
- 9:45～10:05 CSLive メディカルフィットネス REC 予約 (心臓アンチエイジング)
- 10:15～10:55 ZUMBA® 清野 美貴 予約
- 10:15～10:45 スムース&ヒーリング 永野 ゆりえ 予約
- 10:45～10:55 お腹シェイプ
- 10:30～11:30 キッズスイミングスクール(幼児) 2コース利用
- 11:00～11:30 NEW CSLive ビューティーフロンティアSHSEC～ゆりあ～ REC 予約
- 11:10～11:50 コンビネーションエアロ ザハロア サリギラナ 予約
- 11:30～12:00 体育スクール準備
- 11:45～11:55 ストレッチ
- 11:30～12:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 12:00～13:00 キッズ体育スクール(幼児)
- 12:30～13:30 成人水泳スクール(初中級) 河津 大斗 有料
- 12:30～13:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 12:10～12:50 HIPHOP 植月 泰臣 予約
- 13:00～14:00 キッズ体育スクール(幼児)
- 13:30～14:30 キッズスイミングスクール(幼児)
- 13:30～14:10 ファイトアタックPRO 長倉 寿英 予約
- 14:00～15:00 キッズ体育スクール(児童)
- 14:30～15:10 シェイプパンプ 長倉 寿英 予約
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(幼児) 1コース利用
- 15:30～15:45 スイミングスクール準備
- 15:30～16:00 フィールヨガ 電野 萌 予約
- 15:40～16:10 X-CORE RIDING 玉井 聡一郎 予約
- 15:45～16:15 アクアビクス 坂本 和美
- 16:05～16:45 スキンダイビング 坂本 太朗
- ダイビングプールスタート!
- 16:20～17:00 バレトン 南島 日菜乃 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 聡一郎 予約
- 16:50～17:50 マスターズ練習会(2コース使用) 坂本 太朗
- 17:15～17:55 骨盤エクササイズ 阿部 早苗 予約
- 17:45～17:55 お腹シェイプ
- 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 寿英 有料
- 18:10～18:50 CSLive ヨガ REC 予約
- 18:45～18:55 かんたんコアポール

20:00 CLOSE

日曜日 -Sunday-

スタジオ1 / スタジオ2 / ジム / プール

9:00 OPEN

- 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)
- 9:45～9:55 お腹シェイプ
- 10:00～10:40 HIPHOP 村上 珠里 予約
- 10:30～フィットネス利用可
- 10:45～10:55 ストレッチ
- 10:30～11:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 11:10～11:50 ファイトアタックBEAT 石川 風太 予約
- 11:20～12:00 CSLive ピラティス REC 予約
- 11:45～11:55 TRXトレーニング
- 12:10～12:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約 (4月:DANCING 5月:TRANING 6月:FIGHTING)
- 12:30～13:30 キッズスイミングスクール(児童) 2コース利用
- 13:10～13:40 CSLive シェイプパンプ POWER 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 大斗 予約
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 14:30～15:10 コンビネーションエアロ 小野藤 克 予約
- 14:30～15:00 CSLive X-CORE RIDING REC 予約
- 15:10～(30分) ダイビングプール開放
- 15:30～16:10 ZUMBA® 小野藤 克 予約
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール(児童)
- 16:30～17:10 ヨガ 佐野 忍 予約
- 16:45～16:55 お腹シェイプ
- 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)
- 17:45～17:55 かんたんコアポール
- 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
シェイプパンプは20名、x-COREは24名、CSLiveは15名です。

●スタジオ2…20名
シェイプパンプ、CSLiveシェイプパンプは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 暖 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。