LESSON SCHEDULE　レッスンスケジュール　2025年4月

セントラルフィットネスクラブ 亀有店

CENTRAL SPORTS

火曜日 −Tuesday−

【おすすめレッスン①】シェイプパンプシリーズ

シェイプパンプは専用のバーベルを使い、音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行うプログラムです。ご自身でウェイトの調整が可能で、大きな筋肉から、体の各パーツに合わせたエクササイズを行い全身の引き締めを目指します！

10:00 OPEN

スタジオA
- 10:20〜11:00 ダンスファン 高木【定員32名】
- 11:20〜11:50 Fit Fun 瀧井【定員32名】
- 12:10〜12:50 ヨガ 瀧井【定員32名】
- 13:00〜13:20 CSLive REC メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング ジムスモ
- 13:30〜14:10 ZUMBA® GOLD 金子【定員32名】
- 14:30〜15:10 コンビネーションエアロ 普神【定員32名】
- 15:30〜18:30 キッズ体育（スクール）
- 18:55〜19:35 ヨガ 酒木【定員32名】
- 19:55〜20:35 シンプルエアロ 酒木【定員32名】

スタジオB
- 10:15〜10:45 CSLive REC ボディメイクトレーニング【定員16名】
- 11:00〜11:40 CSLive LIVE カラダデトックス【定員16名】
- 12:00〜12:40 ファイトアタックBEAT 山本【定員24名】
- 13:25〜14:05 CSLive REC フィールピラティス【定員16名】
- 14:20〜15:00 ファンクショナルコンディショニング 北井【定員24名】
- 15:30〜17:30 キッズダンス（スクール）
- 19:10〜19:50 CSLive LIVE Lati Lati【定員16名】
- 20:10〜20:50 エアサイクルフィットネス パワーライド SENA【定員18名】

25Mプール / 15Mプール
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 11:40〜12:10 アクアウォーク＆ジョグ 半田
- 11:40〜12:30 ベビースイミング（スクール）
- 12:30〜13:30 スイムトレーニング 服部
- 14:00 プライベート 服部（有料）
- 14:30 プライベート 服部（有料）
- 15:30〜19:30 キッズスイミング（スクール） 使用コースは時間により異なります
- 20:00〜20:30 初中級水泳 吉川
- 20:35〜21:15 インストラクターと泳ごう 吉川

22:30 CLOSE（22:15施設利用終了）

水曜日 −Wednesday−

【おすすめレッスン②】AIR CYCLE Fitnessシリーズ

大人気のインドアバイクエクササイズ実施中！

音楽を感じ、フィットネス効果を体感しながらバイク（固定式自転車）を漕ぐ、有酸素運動のレッスンです。消費カロリー抜群のサイクルエクササイズをご堪能下さい！

10:00 OPEN

スタジオA
- 10:30〜11:10 シンプルエアロ 普神【定員32名】
- 11:30〜12:10 バレトン 佐藤【定員32名】
- 12:30〜13:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 星谷【定員20名】
- 13:40〜14:20 コンビネーションステップ 渡辺【定員25名】
- 15:30〜18:30 キッズ体育（スクール）
- 19:10〜19:50 オリジナルエアロ 江村【定員32名】
- 20:05〜20:45 オリジナルステップ 江村【定員25名】

スタジオB
- 10:20〜11:00 ZUMBA® 安田【定員24名】
- 11:30〜12:10 シェイプパンプ 越川【定員20名】
- 12:30〜13:00 ビューティープロジェクト SHISEI 〜ゆがみ〜【定員16名】
- 13:20〜14:00 パワーヨガ 綱井【定員24名】
- 14:10〜15:10 ヨガセッション（有料）綱井
- 16:30〜18:30 Jrダンス（スクール）
- 19:05〜19:45 ZUMBA® 金子【定員24名】
- 20:00〜20:30 CSLive LIVE X-CORE FIGHTING【定員16名】
- 20:45〜21:15 エアサイクルフィットネス リズムライド 江島【定員18名】

25Mプール / 15Mプール
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 11:25〜11:55 アクアビクス 庄野
- 11:30 成人水泳（有料）青木
- 12:00〜12:30 水泳入門 服部
- 12:35〜13:05 初中級水泳 服部（4月 背泳ぎ　5月 平泳ぎ　6月 クロール）
- 保育園
- 13:20 成人水泳（有料）服部
- 保育園
- 15:00 プライベート 服部（有料）
- 15:30〜18:30 キッズスイミング（スクール） 使用コースは時間により異なります
- 19:20〜20:30 スキンダイビングフリーコース
- 21:10〜22:15 フィンフリーコース

22:30 CLOSE（22:15施設利用終了）

木曜日 −Thuraday−

【おすすめレッスン③】ファイトアタックBEATシリーズ

ファイトアタックBEATは、本格的な格闘技動作を音楽に合わせて楽しく行うプログラムです。体幹部の強化や全身のシェイプアップ、効果音に合わせて動く爽快感から、ストレス発散にもおススメです！

10:00 OPEN

スタジオA
- 10:10〜10:30 CSLive REC メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング ジムスモ
- 10:45〜11:15 ヨガ 工藤【定員32名】
- 11:30〜12:10 ZUMBA® 吉野【定員32名】
- 12:35〜13:15 ファイトアタックBEAT CSLive REC【定員24名】
- 13:30〜14:10 CSLive LIVE ヨガ【定員24名】
- 14:30〜15:00 CSLive LIVE リズムキャンプ【定員24名】
- 15:30〜19:30 キッズ体育（スクール）
- 20:10〜20:50 ZUMBA® 古川【定員32名】

スタジオB
- 10:15〜10:45 CSLive REC ビューティープロジェクト SHISEI 〜SENAKA〜【定員16名】
- 11:00〜11:40 CSLive LIVE ピラティス【定員16名】
- 12:00〜12:30 ボディコアバランス 半田【定員15名】
- 12:50〜13:20 からだ元気 半田【定員20名】
- 13:45〜14:45 はつらつ健康運動スクール（有料）
- 15:00〜16:00 身体の不調解消セッション（有料）田辺
- 16:30〜17:30 キッズダンス（スクール）
- 18:40〜19:10 HOTボディケアストレッチ 道山【定員24名】 Hot 暖
- 19:25〜20:05 HOTピラティス 木川【定員24名】 Hot 暖
- 20:30〜21:00 CSLive REC シェイプパンプ POWER【定員16名】

25Mプール / 15Mプール
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 11:15〜12:00 スイムトレーニング 峰松
- 12:15〜13:00 アクアビクス 瀧井
- 13:00 成人水泳（有料）峰松
- 14:10〜14:40 フィンスイム 半田
- 15:30〜19:30 キッズスイミング（スクール） 使用コースは時間により異なります
- 20:20〜21:00 スイムトレーニング 中武
- 21:10〜22:15 フィンフリーコース
- 21:15 プライベート 布施（有料）

22:30 CLOSE（22:15施設利用終了）

金曜日 −Friday−

【おすすめレッスン④】ジムスモ

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。10分〜25分で完結するエクササイズのため、初心者の方でも気軽にご参加いただけます！

10:00 OPEN

スタジオA
- 10:20〜10:50 ピラティス 中島【定員32名】
- 11:00〜11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE【定員24名】
- 12:00〜12:40 オリジナルエアロ 中島【定員32名】
- 12:55〜13:15 CSLive REC メディカルフィットネス 足底バランス改善 ジムスモ
- 13:30〜14:10 CSLive LIVE ファイトアタックBEAT【定員24名】
- 14:30〜15:00 CSLive LIVE X-CORE DANCING【定員24名】
- 15:30〜18:30 キッズ体育（スクール）
- 19:05〜19:45 ZUMBA® 江村【定員32名】
- 20:00〜20:40 CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド【定員18名】

スタジオB
- 10:15〜10:55 ファンクショナルコンディショニング 北井【定員24名】
- 11:20〜11:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 半田【定員18名】
- 12:15〜12:55 シェイプパンプ 山本【定員20名】
- 13:20〜14:00 ヨガ 奥【定員24名】
- セッション開講予定
- 15:30〜16:00 ペタンク（フリータイム）
- 16:30〜18:30 Jrダンス（スクール）
- 19:05〜19:35 ファイトアタックBEAT 星谷【定員24名】
- 19:50〜20:30 HOTピラティス 橋本【定員24名】 Hot 暖
- 第三週 20:45〜21:25 マルチステップセッション（有料）江村

25Mプール / 15Mプール
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 10:00〜11:10 幼稚園水泳指導
- 11:00〜11:30 水泳入門 青木
- 11:10〜12:10 ベビースイミング（スクール）
- 11:35〜12:05 初級水泳 青木（4月 クロール　5月 バタフライ　6月 背泳ぎ）
- 12:05 プライベート 青木（有料）
- 12:10〜13:10 スイムトレーニング 服部
- 13:20 成人水泳（有料）服部
- 14:30〜15:15 アクアビクス 田賀
- 14:30 プライベート 青木（有料）
- 15:00 プライベート 青木（有料）
- 15:30〜18:30 キッズスイミング（スクール） 使用コースは時間により異なります
- 20:00〜20:30 AQUA jam 星谷
- 21:10〜22:15 フィンフリーコース

22:30 CLOSE（22:15施設利用終了）

土曜日 −Saturday−

9:00 OPEN

スタジオA
- 9:00〜12:00 キッズ体育（スクール）
- 12:30〜13:10 ファイトアタックBEAT 4月 山本　5月 寺内　6月 星谷【定員32名】
- 13:30〜14:10 シェイプパンプ 4月 星谷　5月 山本　6月 寺内【定員28名】
- 14:30〜18:30 キッズ体育（スクール）

スタジオB
- 9:00〜11:00 キッズダンス（スクール）
- 11:20〜12:00 ヨガ 奥【定員24名】
- 12:20〜13:00 CSLive REC Lati Lati【定員16名】
- 13:20〜14:00 コンビネーションエアロ 田辺【定員24名】
- 14:20〜14:50 バランスボール 田辺【定員20名】
- 15:15〜15:45 X-CORE RIDING SENA【定員18名】
- 16:05〜16:35 HOTフレックスストレッチ SENA【定員20名】 Hot 暖
- 16:55〜17:35 CSLive REC HOTヨガ【定員16名】
- 18:00〜19:00 レスリング（スクール）

25Mプール / 15Mプール
- 9:00〜11:00 キッズスイミング（スクール） 使用コースは時間により異なります
- 11:10〜12:10 ベビースイミング（スクール）
- 12:20〜12:50 アクアダンス（4月 越川　5月 星谷　6月 山本 アクアビクス）
- 13:00〜13:30 フィンスイム 吉川
- 13:30 個人塾 青木（有料）
- 14:00 個人塾 青木（有料）
- 14:30〜19:30 キッズスイミング（スクール） 使用コースは時間により異なります
- 19:30〜20:30 スイムトレーニング 人見

21:00 CLOSE（20:45施設利用終了）

日曜日 −Sunday−

9:00 OPEN

スタジオA
- 9:00〜10:00 キッズ体育（スクール）
- 10:00〜11:00 キッズ体育（スクール）
- 11:25〜12:05 コンビネーションエアロ 熊谷【定員32名】
- 12:30〜13:10 ZUMBA® 熊谷【定員32名】
- 13:30〜14:10 ファイトアタックBEAT 越川【定員32名】
- 14:20〜14:50 CSLive REC シェイプパンプ【定員24名】
- 15:20〜16:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 星谷【定員20名】
- 16:30〜17:00 体育個人塾（有料）熊本
- 17:00〜18:00 スタジオ開放（有料）

スタジオB
- 8:55〜9:55 空手（スクール）
- 10:00〜11:00 キッズ運動能力開発（スクール）
- 11:25〜12:05 HOTヨガ 前田【定員24名】 Hot 暖
- 12:30〜13:10 エアサイクルフィットネス リズムライド 江島【定員18名】
- 13:30〜14:10 CSLive REC スムース＆ヒーリング【定員16名】
- 14:20〜14:40 バランスボール 宮内 ジムスモ
- 15:00〜15:40 HOTピラティス 中島【定員24名】 Hot 暖
- 16:30〜18:30 Jrチアダンス（スクール）

25Mプール / 15Mプール
- 9:00〜12:00 キッズスイミング（スクール）
- 10:00〜12:00 キッズスイミング（スクール）
- 10:40〜11:10 スキンダイビングフリーコース
- 12:20〜13:20 スイムトレーニング 嶋田
- 13:30〜14:00 AQUA jam 星谷
- 15:00〜16:00 キッズプール開放（有料）

19:00 CLOSE（18:45施設利用終了）

レッスンスケジュールは
こちらからご確認頂けます→→

HOTプログラム
●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
●必ず水分をご持参ください。

Hot 暖 ････室温28〜33℃　Hot 暑 ････室温33〜36℃

〈スタジオレッスンのご案内〉
- 全スタジオレッスンが定員制のレッスンとなります。
  オンラインにてご予約ください。
  30分前よりチェックインが可能です。各スタジオ前の端末にご自身のQRコードを掲示ください。
  尚、スタジオ入室はレッスン開始10分前ごろからとなります。

〈ジムスモのご案内〉
- 簡単エクササイズです。スタジオ及びファンクショナルエリアを使用します。
- 途中参加、途中退出が可能です。予約は不要です。

〈プールレッスンのご案内〉
- 25Mプールでは、レッスンの都合によりコースの設定が変更される 場合がございます。
- レッスン開始後の入退出は危険防止のため、ご遠慮ください。
- レッスンの利用コースは参加人数に応じて変更させていただく場合がございます。
  コース利用の目安は1コース8〜10名となります。

〈プールフリーコースのご案内〉
- フィンフリーコースは器材のレンタルがございます。
- レンタルは数に限りがございます。予めご了承ください。