

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2024年7月~

7・8・9月カレンダー
 ■色の日は休館日となります。
 ○印の日はジム開放日となります。
 (ジム・ロッカーのみ▶11:00~18:00)
 ■色の日は祝日営業日となります。
 (祝日営業時間▶9:30~19:30)

7月

日	月	火	水	木	金	土
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	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					

Tue 火曜日						
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール		
9:00	9:30 OPEN					
9:30	9:30 OPEN					
9:45~9:50	ラジオ体操					
10:00~10:40	ヨガ 綿貫	FIT jam 大黒	有料スクール キッズスイミング(2) 幼稚園	アクアピクス45 小林(美)		
11:00~11:40	HIPHOP 大竹	SMALL HOP FUN 大黒	有料セッション ポテンシャルアップ 綿貫	水泳入門(3) 木下		
12:00~12:40	シェイパング 池津	CSLive パワーフィット SHISEI REC	有料セッション HIPHOP ステップ強化 大竹	中級背泳ぎ(4) 大黒		
13:00~13:40	ZUMBA AKIKO		中級スイム トレーニング(4) 大黒			
14:00~14:40	コンビネーション エアロ 今野	アロマヨガ 松月	卓球フリー			
15:00~15:30			卓球フリー			
15:30~16:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ		卓球フリー	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白 (全面使用)		
16:30~17:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	セントラル スポーツスクール チアダンス 小1クラス(4歳~6歳)	有料スクール キッズスイミング 幼児 赤・黄・白・黒 (全面使用)			
17:30~18:30	有料スクール キッズ体育 選手育成クラス	セントラル スポーツスクール チアダンス 小2~小3クラス(7歳~9歳)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
18:00~19:00	有料スクール キッズ体育 選手育成クラス	セントラル スポーツスクール チアダンス 小2~小3クラス(7歳~9歳)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
19:00~20:00	コンビネーション ステップ・筋トレ 綱島	アロマ リラクゼーション ヨガ 松月	セントラル スポーツスクール クラシック ハイエ(成人)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
20:00~21:00	ZUMBA NOA	CSLive シェイパング REC	キッズスイミング(4) 選手育成クラス	21:10~21:55		
21:00~22:00		CSLive X-COR FIGHTING REC	中級背泳ぎ(3) 諸星			
22:00~23:00	22:30 CLOSE					

Wed 水曜日						
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール		
9:00	9:30 OPEN					
9:30	9:30 OPEN					
9:45~10:00	ラジオ体操					
10:00~10:40	ヨガ 中嶋	大人の部活 卓球	学校水泳			
11:00~11:40	ZUMBA 大黒	Air cycle fitness ~リズムライド~ 今里	セントラルリアン 【動きタイム】 [定員13名] 松月			
12:00~12:40	健康体操 坂入	フレックスサイズ 小林未希	有料セッション 柔軟性向上 トレーニング 中嶋	12:15~12:45 初級クロール(4) 大黒	12:15~12:45 ホッピングアクアサーキット(3) 三枝	
13:00~13:40	ステップ サークット 笠島	ヨガ 松月	卓球フリー	13:15~14:15		
14:00~15:00	NEW 有料セッション エンジョイ バランスボール 高野	CSLive 好カワフィット 種原 予防・改善 REC	卓球フリー	14:30~15:00		
15:30~16:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	有料スクール キッズダンス 幼児	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白 (全面使用)			
16:30~17:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	有料スクール キッズダンス 幼児 赤・黄・白 (全面使用)	有料スクール キッズスイミング 幼児 赤・黄・白・黒 (全面使用)			
17:30~18:30	有料スクール キッズ体育 上級クラス ジュニアH	有料スクール キッズダンス 幼児(中級)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
18:00~19:00	有料スクール キッズ体育 上級クラス ジュニアH	セントラル スポーツスクール ジュニア空手 小3~中3 (中級)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
19:00~20:00	シンブルエアロ +筋トレ 牧野	有料セッション アドバンス ジャス	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
20:00~21:00	ファンクショナル コンディショニング 牧野	CSLive ファイトアタック BEAT REC	キッズスイミング(4) 選手育成クラス	20:00~20:30 スキンタイピング(2) 田中		
21:00~22:00	オリジナルエアロ 綱島	NEW CSLive X-COR RIDING REC	中級スイム トレーニング(4) 浅井			
22:00~23:00	22:30 CLOSE					

Thu 木曜日						
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール		
9:00	9:30 OPEN					
9:30	9:30 OPEN					
9:45~9:50	ラジオ体操					
10:00~10:40	健康体操 中村	健康太極拳 神原	10:15~11:00 有料スクール キッズスイミング 幼稚園(1)	アクア ZUMBA 西村		
11:00~11:50	コンビネーション ステップ 今野	ファンクショナル コンディショニング 一宮	有料レッスン ここに元気体操教室 [定員10名] 松月	11:40~12:40 成人水泳スクール(1) <はじめて水泳> 相沢	12:00~12:30 アクアウォーク & ジョグ 三枝	
12:00~13:00	ZUMBA 西村	CSLive リズムライド REC	12:30~12:55 卓球練習会 (予約制)	12:50~13:20 卓球フリー		
13:00~14:00	シェイパング 高野	ジャズダンス 永田	卓球フリー	13:30~14:30		
14:00~15:00	有料セッション エンジョイ バランスボール 高野	CSLive 好カワフィット 種原 予防・改善 REC	卓球フリー	14:30~15:00		
15:30~16:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	セントラル スポーツスクール 新体操 4~6歳(幼児)	セントラル スポーツスクール ジュニアダンス (幼児)	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白 (全面使用)		
16:30~17:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	セントラル スポーツスクール 新体操 小1~小2 (初級)	セントラル スポーツスクール ジュニアダンス (中級)	有料スクール キッズスイミング 幼児 赤・黄・白・黒 (全面使用)		
17:30~18:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	セントラル スポーツスクール 新体操 小3~中3 (中級)	セントラル スポーツスクール ジュニアダンス (中級)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
18:00~19:00	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	セントラル スポーツスクール 新体操 小3~中3 (中級)	セントラル スポーツスクール ジュニアダンス (中級)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
19:00~20:00	ヨガ 榎木	CSLive Air cycle fitness ~リズムライド~ LIVE	19:10~19:40 セントラル スポーツスクール ジュニア空手 小4~中3 (上級)	キッズスイミング(4) 選手育成クラス	20:00~20:50 ホッピングアクアサーキット(2) 今里	
20:00~21:00	コンビネーション エアロ 上原	CSLive 好カワフィット 種原 予防・改善 REC	セントラル スポーツスクール ジュニア空手 小4~中3 (上級)	キッズスイミング(4) 選手育成クラス	21:10~21:55	
21:00~22:00	ピラティス 上原	Air cycle fitness ~リズムライド~ 今里	中級 バタフライ(4) 萩原			
22:00~23:00	22:30 CLOSE					

Fri 金曜日						
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール		
9:00	9:30 OPEN					
9:30	9:30 OPEN					
9:45~9:50	ラジオ体操					
10:00~10:40	ファンクショナル ストレッチ 桜庭	HOT/YOGA 中嶋	10:30~12:20 学校水泳			
11:00~11:50	ヨガ 高島	CSLive ダンスWAVE LIVE	セントラル スポーツスクール クラシック ハイエ(成人)			
12:00~13:00	シェイパング 金崎	有料セッション フラダンス 小林未希	12:30~13:15 中級背泳ぎ(3) 諸星			
13:00~14:00	ワークアウト ヨガ 荒井	セントラルリアン 【ポッチャ】 [定員13名] 三枝	13:30~14:00 中級スイム トレーニング(4) 諸星			
14:00~15:00	CSLive リズムライド REC		14:30~15:00 卓球フリー	14:30~15:00 フィンフリー(2)		
15:30~16:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	有料スクール キッズダンス 幼児	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白 (全面使用)			
16:30~17:30	有料スクール キッズ体育 幼児 トリトル・ホップ	有料スクール キッズダンス 幼児(初級)	有料スクール キッズスイミング 幼児 赤・黄・白・黒 (全面使用)			
17:30~18:30	有料スクール キッズ体育 上級クラス ジュニアH	有料セッション ジュニアダンス	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
18:00~19:00	有料スクール キッズ体育 上級クラス ジュニアH	セントラル スポーツスクール ジュニア空手 小4~中3 (上級)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
19:00~20:00	ヨガ 高島	CSLive パワーフィット SHISEI REC	19:45~21:15 セントラル スポーツスクール メディカル ハイエ	20:30~21:00 キッズスイミング(4) 選手育成クラス	20:40~21:10 泳法レッスン(初級) 7~9月 予約制 8月 有観客(3) 今里	
20:00~21:00	ZUMBA NOA	CSLive Air cycle fitness ~リズムライド~ LIVE	セントラル スポーツスクール ジュニア空手 小4~中3 (上級)	キッズスイミング(4) 選手育成クラス	21:10~21:55	
21:00~22:00		CSLive X-COR TRAINING REC	中級スイム トレーニング(4) 阿部			
22:00~23:00	22:30 CLOSE					

Sat 土曜日						
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール		
9:00	9:00 OPEN					
9:30	9:00~10:00 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル					
10:00~10:40	ファンクショナル コンディショニング 牧野	ヨガ 西坂	10:30~11:00 初級背泳ぎ(3) 今里	10:40~11:20 中級スイム トレーニング(4) 今里		
11:00~11:40	健康体操 坂入	CSLive ファイトアタック BEAT REC				
12:00~12:40	ボディメイク トレーニング 今野	CSLive シェイパング REC				
13:00~14:00	ZUMBA 西村	有料スクール キッズダンス 幼児	有料スクール キッズ体育 幼児 ホップ	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白 (全面使用)		
14:00~15:00	ヨガ 笠島	有料スクール キッズダンス 幼児(入門)	有料スクール キッズ体育 幼児 リトル	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白 (全面使用)		
15:00~16:00	コンビネーション エアロ 笠島	有料スクール キッズダンス 幼児(初級)	有料スクール キッズ体育 幼児 クレバーアップ	有料スクール キッズスイミング 幼児 赤・黄・白・黒 (全面使用)		
16:00~17:00	キッズスイミング 選手育成クラス	HIP HOP 上原	17:10~18:40 セントラル スポーツスクール クラシック ハイエ (初級)	有料スクール キッズスイミング(4) 選手育成クラス		
17:00~18:00	CSLive パワーフィット SHISEI REC	セントラル スポーツスクール クラシック ハイエ (初級)				
18:00~19:00	CSLive Air cycle fitness ~リズムライド~ REC	セントラル スポーツスクール クラシック ハイエ (初級)				
19:00~20:00	20:00 CLOSE					

Sun 日曜日						
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール		
9:00	9:00 OPEN					
9:30	9:00~10:00 有料スクール キッズ体育 幼児 ホップ					
10:00~10:40	コンビネーション エアロ 足立	ファンクショナル ストレッチ 高野	10:00~11:00 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル	10:00~11:00 有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白 (全面使用)		
11:00~11:40	ヨガ 榎木	ダンスファン 大竹	有料スクール キッズ体育 幼児 ホップ	めざせ マスターズ(4) 木下		
12:00~13:00	シェイパング 高野	CSLive フィール ピラティス REC	12:20~13:00 有料スクール キッズ体育 幼児 クレバーアップ	12:10~12:55 中級クロール(3) 森		
13:00~14:00	コンビネーション ステップ 今野	CSLive ファイトアタック PRO REC	14:00~14:30 卓球フリー	14:00~14:30 卓球フリー	14:00~14:30 スキンタイピング(2) 木下	
14:00~15:00	キッズスイミング 選手育成クラス	Air cycle fitness ~リズムライド~ 池津	15:00~15:30 卓球フリー	15:00~15:30 卓球フリー	15:00~15:30 卓球フリー	
15:30~16:30	キッズスイミング 選手育成クラス	CSLive X-COR DANCING REC	16:00~16:30 卓球フリー	16:00~16:30 卓球フリー	16:00~16:30 卓球フリー	
16:30~17:30	キッズスイミング 選手育成クラス		16:30~18:00 有料スクール キッズスイミング(3) 選手育成クラス			
17:00~18:00	19:00 CLOSE					

●お願い
 2024年5月より学校水泳で、水曜・金曜12時過ぎまで25mプールを使用させていただきます。
 尚、25mプールを学校水泳で使用いたしますが、20mプールのご利用は可能です。
 【期間中でも学校水泳が無い日(時間)は25mプールをご利用頂けます】
 ※レッスンスケジュールは4月から今回のスケジュールとなります。ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

ハッピーファミリーアワー
 休みの日は、家族でフィットネス!
 お子様の同伴利用がお待ちになりました!
 利用時間 14:00~16:00
 場所 メインプール
 対象 当クラブフィットネス会員のお子様・お孫様(お友達もご一緒にどうぞ)
 利用料 3歳~未就学児 500円
 小学生~16歳未満 1,000円
 1ヶ月/2,000円で何回でもご利用可能な月会費制もご用意。※価格は税別表記です。

※土・日・祝日は、シムエアリア9:00~、プール9:30~利用可能となります。
 ※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。
 ※スタジオレッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
 ※プールレッスン表記内の数字は最大使用コース数です。
 ※一部有料プログラムがございます。詳しくはフロントにてお尋ねください。
 ※スイムレッスンはメイン・サブ共に小井田遊園地コースを使用致します。

アイコンの説明
 初心者向けのプログラムです。
 JVLマークは心拍計を使用し、心拍数をモニターしながら行うレッスンです。
 室温28~33℃のホットスタジオで行うプログラムです。
 CSLive 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! それぞれ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出来る映像配信型プログラムです。