Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2025年4月～6月

4・5・6月カレンダー
※ ■色は休館日となります。
※ ○印は祝日営業となります。
※ ☆は特別営業日となります。

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					

※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。
※スタジオ入場時間はレッスン開始時刻の10分前を予定していますが、
前のレッスンの片づけにより、遅れることがございます。
※キッズスイミングスクールは、開始15分前より準備をさせていただきます。

MON 月 DAY

9:30 OPEN

1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:50～10:30 コンビネーションエアロ ↑山本 定員70名	9:50～10:20 からだ元気 篠垣 定員40名	10:00～10:10 お腹引締め	9:30～10:50 キッズスイミングスクール 最大2コース使用 【有料】	
10:50～11:30 ファイトアタックBEAT ↑土谷 定員70名	NEW 10:40～11:10 CS LIVE ビューティー・プロジェクト SHISEI～ゆがみ～ ↑REC 定員35名	11:00～11:10 背中引締め		10:50～11:20 初級水泳1 篠垣
11:50～12:30 ZUMBA Lisa 定員70名	NEW 12:00～12:30 Fit Fun 土谷 定員40名	12:00～12:10 かんたん筋膜ほぐし	12:20～13:05 アクアアタック 工藤	11:30～12:00 アクアビクス 乾
12:50～13:30 シェイプパンプ 北間 定員40名	12:40～13:20 ファンクショナルコンディショニング ↑笠原 定員40名			
13:50～14:30 HOTヨガ 畠山 定員70名	13:30～14:30 カルチャースクール 成人バレエ 【有料】 後藤	14:00～14:10 かんたん筋トレ	13:45～14:45 キッズスイミングスクール 1コース使用 【有料】	14:30～15:00 フィンスノーケル利用コース ↑最大2コース使用
15:00～19:00 キッズ体育スクール 【有料】	14:45～15:45 卓球 FREE		15:00～16:00 キッズスイミングスクール 最大2コース使用 【有料】	
	16:00～17:00 キッズ運動能力開発スクール 【有料】		16:00～17:00 キッズスイミングスクール 最大4コース使用 【有料】	
			17:00～19:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用 【有料】	
		19:10～19:20 GYM PUMP		19:15～19:45 初級クロール 乾
19:30～20:10 HOTヨガ 井上 定員70名	19:30～20:10 コンビネーションエアロ ↑荒井 定員40名	20:10～20:20 お腹引締め		20:00～21:00 フィンスノーケル利用コース 最大2コース使用
20:30～21:10 シェイプパンプ 森 定員40名	20:40～21:20 フリースタイルダンス ↑一色 定員40名			
		21:30～21:45 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		

22:30 CLOSE

TUES 火 DAY

9:30 OPEN

1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:50～10:30 シンプルエアロ 高橋(た) 定員70名	9:50～10:30 ヨガ 石垣 定員40名	10:00～10:10 かんたんストレッチ		9:50～10:20 アクアウォーク＆ジョグ ↑土谷
10:50～11:30 シンプルステップ 工藤 定員40名	11:00～11:40 リズムライド 佐藤(だ)定員20名	11:00～11:10 GYM PUMP	10:30～11:10 ベビースイミングスクール 【有料】 ↑最大2コース使用	10:40～11:10 水泳入門 篠垣
11:50～12:30 HOTヨガ 本木 定員70名	12:00～12:30 シェイプパンプ ↑五東 定員27名	12:00～12:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	11:20～12:20 初級スイムスクール 【有料】 安藤 ↑最大2コース使用	
12:50～13:30 オリジナルエアロ 山本 定員70名	13:00～13:40 健美操 川上 定員40名	13:00～13:10 かんたん筋トレ	12:30～13:00 中級クロール 安藤	
13:50～14:30 ZUMBA 石澤 定員70名	13:50～14:10 CSLIVE メディカルフィットネス ↑心臓アンチエイジング ↑REC 定員35名	14:00～14:10 腰痛予防・改善	13:10～13:50 スイムトレーニング40 ↑安藤	
15:00～19:00 キッズ体育スクール 【有料】	15:00～16:00 キッズ運動能力開発スクール 【有料】		15:00～16:00 キッズスイミングスクール 最大2コース使用 【有料】	
	16:00～18:00 カルチャースクール キッズバレエ 【有料】		16:00～17:00 キッズスイミングスクール 最大4コース使用 【有料】	
			17:00～19:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用 【有料】	
	19:20～20:00 CS LIVE パワーライド REC 定員20名	19:10～19:20 GYM PUMP	19:10～20:10 中級スイムスクール 【有料】 武田 ↑最大2コース使用	
19:30～20:10 ZUMBA 山田 定員70名	20:20～21:00 コンビネーションエアロ ↑西野 定員40名		20:20～21:00 スイムトレーニング40 ↑武田	21:00～22:00 フィンスノーケル利用コース 最大2コース使用
20:30～21:10 HOTヨガ 乾 定員70名	21:20～21:50 CSLIVE ボディメイクトレーニング ↑REC 定員35名	21:15～21:30 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		

22:30 CLOSE

THURS 木 DAY

9:30 OPEN

1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:50～10:30 シンプルエアロLOW ↑田口 定員70名	9:50～10:30 ZUMBA 西野 定員40名	10:00～10:10 かんたん姿勢改善	↓最大2コース使用	10:00～10:30 初級クロール 佐藤(さ)
10:50～11:30 HOTヨガ 吉池 定員70名	10:50～11:30 ファイトアタックBEAT ↑森 定員40名	10:50～11:30 岩盤ヨガ 【有料】 畠山	10:30～11:10 ベビースイミングスクール 【有料】	10:40～11:10 初級水泳2 佐藤(さ)
11:50～12:30 シンプルステップ 荒井 定員40名	11:50～12:30 バレトン 大原 定員40名	12:00～12:10 ポールエクササイズ	11:25～12:10 アクアサーキット 工藤	
12:50～13:30 ファンクショナルトレーニング ↑笠原 定員70名	13:00～14:15 カルチャースクール ヨガ 【有料】 本木		12:20～12:50 スイムトレーニング30 ↑佐藤(さ)	
13:50～14:20 エアロサーキット ↑乾 定員70名		14:00～14:10 お腹引締め	13:00～14:00 中級スイムスクール 【有料】 最大2コース使用 安藤	13:00～13:30 フィンスノーケル利用コース ↑最大2コース使用
15:00～19:00 キッズ体育スクール 【有料】	14:40～15:20 プラエクササイズ Keiko 定員40名		14:05～14:35 中級水泳2 安藤	
	16:00～18:00 キッズダンススクール 【有料】		15:00～16:00 キッズスイミングスクール 最大2コース使用 【有料】	
	18:00～19:00 キッズ運動能力開発スクール 【有料】		16:00～17:00 キッズスイミングスクール 最大4コース使用 【有料】	
			17:00～19:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用 【有料】	
19:30～20:10 コンビネーションステップ ↑荒井 定員40名	19:30～20:10 パワーライド 佐藤(だ)定員20名	19:10～19:20 脚＆お尻引締め	19:40～20:10 中級水泳3 安藤	19:00～19:30 中級クロール 安藤
20:30～21:10 ZUMBA 五東 定員70名	↓荒井 定員40名 20:30～21:00 ファンクショナルコンディショニング	20:10～20:20 GYM PUMP		
	21:15～21:45 シェイプパンプパワー ↑佐藤(だ) 定員27名	21:15～21:30 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		

22:30 CLOSE

FRI 金 DAY

9:30 OPEN

1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:50～10:30 ヨガ 平川 定員70名	9:50～10:30 シンプルエアロ 石澤 定員40名	10:00～10:10 肩こり予防・改善	9:50～10:20 初級水泳3 佐藤(さ)	
10:50～11:30 コンビネーションエアロ ↑石澤 定員70名	10:50～11:30 健康体操 高橋(た) 定員40名	11:00～11:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	10:30～11:30 初級スイムスクール 【有料】 武田 ↑最大2コース使用	
11:50～12:30 ZUMBA 地原 定員70名	11:50～12:30 ファイトアタックBEAT ↑荒井 定員40名	12:00～12:10 二の腕＆胸引締め	11:45～12:30 アクアビクス 平川	
12:50～13:30 シェイプパンプ 佐藤(だ)定員40名	13:00～13:40 ヨガ 大原 定員40名	13:00～13:10 かんたんストレッチ	12:40～13:10 中級水泳1 武田	13:20～14:00 スキンダイビング 篠垣
13:50～14:30 コンビネーションステップ ↑賀数 定員40名		14:00～14:10 背中引締め		
15:00～19:00 キッズ体育スクール 【有料】	15:00～16:00 カルチャースクール ジャズダンス 【有料】 Arty		15:00～16:00 キッズスイミングスクール 最大2コース使用 【有料】	
			16:00～17:00 キッズスイミングスクール 最大4コース使用 【有料】	
			17:00～19:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用 【有料】	
19:20～20:00 HOTヨガ 加藤 定員70名	19:10～19:40 シェイプパンプ ↑森 定員27名	19:10～19:20 お腹引締め		19:30～20:00 初級水泳2 森川
20:20～21:00 ファイトアタックBEAT ↑佐藤(だ) 定員70名	20:10～20:50 AIR CYCLE Fitness 河越 定員20名 奇数週:リズムライド 偶数週:パワーライド	20:00～20:10 かんたん筋トレ		20:10～20:40 AQUA ダンス 土谷
21:10～21:50 ヨガ 井上 定員70名		21:15～21:30 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		

22:30 CLOSE

SATUR 土 DAY

9:00 OPEN

1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
8:30～10:30 キッズ体育スクール 【有料】	8:30～9:30 キッズダンススクール 【有料】		8:30～10:30 キッズスイミングスクール 最大5コース使用 【有料】	
	9:40～10:20 CS LIVE ピラティス REC 定員35名	10:40～10:50 背中引締め		10:40～11:10 アクアダンス 佐藤(だ)
11:00～11:40 シンプルエアロ 高橋(た) 定員70名	10:50～11:30 パワーライド 古谷 定員20名		↓最大2コース使用 11:10～12:10 戦子水泳 【有料】 11:20～12:00 ベビースイミングスクール 【有料】	11:20～11:50 初級水泳3 森川
12:00～12:40 HOTヨガ 森本 定員70名	12:00～12:40 健康体操 高橋(た) 定員40名	12:00～12:10 お腹引締め	12:15～12:45 スイムトレーニング30 ↑安藤	
13:00～16:00 キッズ体育スクール 【有料】	13:00～14:00 キッズ体育スクール 【有料】		13:00～14:00 キッズスイミングスクール 最大2コース使用 【有料】	
	14:00～16:00 キッズダンススクール 【有料】		14:00～16:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用 【有料】	
		15:30～15:40 かんたん筋トレ		
16:20～17:00 ZUMBA 馬場 定員70名	16:10～17:10 カルチャースクール キッズ空手 【有料】		16:00～17:00 キッズスイミングスクール 【有料】 16:10～17:10 初級スイムスクール 【有料】 乾	
17:20～18:00 コンビネーションステップ ↑西野 定員40名	17:30～18:10 CSLIVE パワーライド REC 定員20名	17:15～17:30 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		
18:20～19:00 HOTヨガ 大原 定員70名				

20:00 CLOSE

SUN 日 DAY

9:00 OPEN

1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ/岩盤	スイムプール	フィットネスプール
9:00～10:00 キッズ体育スクール 【有料】				
10:20～11:00 オリジナルエアロ 山本 定員70名	10:40～11:20 CS LIVE カラダデトックス ↑REC 定員35名	10:00～10:10 かんたん姿勢改善		11:00～13:00 フィンスノーケル利用 ↑最大2コース使用
11:30～12:10 HOTヨガ 本木 定員70名	11:50～12:30 CS LIVE シェイプパンプ ↑REC 定員20名	11:10～11:20 GYMPUMP		
13:00～13:40 ファイトアタックBEAT ↑荒井 定員70名	12:50～13:20 CS LIVE からだアクティブ ↑REC 定員35名	12:00～12:10 ポールエクササイズ		
14:00～14:40 ZUMBA 4月 Lisa 5月～ 岩坪 定員70名	13:50～14:30 パワーライド 古谷 定員20名	13:00～13:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名	13:30～14:15 アクアビクス 横川	
15:00～15:40 HOTヨガ 高橋(た) 定員70名	15:00～16:00 ARAI STEP 【有料】			14:30～15:00 初級クロール 週替わり
16:30～17:10 シェイプパンプ 田口 定員40名	16:20～16:50 CS LIVE X-CORE FIGHTING ↑REC 定員35名	16:00～16:10 GYM PUMP		
	17:10～18:10 卓球 FREE	17:00～17:15 岩盤浴ストレッチ ↑定員11名		

19:00 CLOSE

【閉館時間について】

	スポーツエリア終了時間	閉館時間
平日	22:15	22:30
土	19:45	20:00
日・祝	18:45	19:00

【水泳カリキュラム】

	4月	5月	6月
初級・中級 1	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
初級・中級 2	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級・中級 3	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ

【スタジオレッスン】	スタジオレッスンはすべてWEBからのご予約となります。(登録方法は当クラブホームページをご確認ください)
【岩盤浴ストレッチ】	岩盤浴ストレッチはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。 レッスン開始5分前に岩盤浴エリアにお越しください。スタッフが整理券順にお呼びし、岩盤浴へお入りいただきます。

セントラルウェルネスクラブ琴似