レッスン スケジュール lesson Schedule 2024. 8月～

HOT 遠赤外線で発汗効果を高めたホットレッスン（夏季お休み）

お願い ※レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナー上ご遠慮ください。
※皆様が気持ちよくご利用いただけるよう譲り合ってご利用願います。

←セントラルのキャラクター スポッツです。よろしくお願いします！

火

	Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00	9:00 OPEN			
9:50～10:30	コンビネーションエアロ 塚本	9:30～10:10 健康太極拳 中島	10:00～10:30 アクアウォーク	4・8・12月 平泳ぎ 5・9・1月 バタフライ 6・10・2月 クロール 7・11・3月 背泳ぎ
10:50～11:30	ステップサーキット 根岸	10:50～11:30 コアリズム 塚本	10:40～11:10 初級水泳 平田	
11:40～12:10		セントラリアン【学びタイム】	11:30～12:00 アクアビクス 田中	
12:20～13:00	ヨガ 佐相	12:30～13:10 カラダデトックス（REC） CSLive		1回目クロール 2回目背泳ぎ 3回目平泳ぎ 4回目バタフライ
13:10～13:40				ワンポイントレッスン（中級） 中島（良）
13:20～14:00	ヒップホップ 粕川	13:30～14:00 X-CORE FIGHTING 佐藤		13:50～14:20 スイムトレーニング 中島（良）
14:20～15:00	ZUMBA® 木村	14:20～15:00 フィールヨガ 田中	14:20～15:20 スキンダイビング 練習レーン	最大3レーン使用 ※他のレッスンが同時実施の場合最大2レーン。
15:30～16:30		15:30～16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用		15:30～16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
16:30～17:30	キッズダンススクール（幼児）	16:00～17:00 キッズバレエスクール（幼児）		16:30～17:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
17:30～18:30	キッズダンススクール（児童）	17:00～18:00 キッズバレエスクール（児童）		17:30～18:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
18:30～19:10	Jr.HIP HOP セッション 粕川	18:00～19:00 キッズバレエスクール（児童）		18:30～20:00 スイミングスクール（上級・育成） 〈18:30～〉5レーン使用 〈19:30～〉3レーン使用
19:30～20:10	ダンスファン 阿部	19:30～20:10 フィールヨガ 粕川	19:20～19:50 アクアフロー	
20:30～21:00	X-CORE TRAINING（REC） CSLive	20:40～21:20 スムース＆ヒーリング（REC） CSLive	20:00～20:30 AQUA jam 金谷	20:40～21:10 フィンスイム 浅見
			21:00～21:30 パドル・フィンフリーレーン	
22:30	CLOSE			

水

	Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00	骨盤バランス 改善 尿漏れ 9:00 OPEN			
9:15～9:35	メディカルフィットネス（REC） CSLive		9:15～10:15 セントラリアン【動きタイム】※入退場自由 プールサイドで実施	後半の9:45～10:15はアクアウォーク（途中参加可
9:50～10:20	ボディメイクトレーニング 粕川	9:30～10:10 ヨガ（REC） CSLive		10:30～11:15 スイミングスクール（幼稚園） ※両端2レーン
10:40～11:20	オリジナルエアロ 新井	10:30～11:10 ピラティス（REC） CSLive		
11:40～12:10	X-CORE FIGHTING 佐藤		11:40～12:25 アクアビクス 粕川	10:10より準備 ※水中歩行はウェルネスプールをご利用ください
12:30～13:10	シェイプバンプ40 佐藤	12:20～12:50 フレックスストレッチ 金子		
13:30～14:10	フィールピラティス 粕川	13:20～13:50 リズムライド 戸田	13:15～13:35 プールサイドストレッチ 田中	13:30～14:15 スイミングスクール（幼稚園） ※両端2レーン
14:30～15:30	キッズ体育スクール 幼児	14:20～15:00 ダンスファン 阿部	13:45～14:15 アクアウォーク&ジョグ 田中	
15:30～16:30	キッズ体育スクール 幼児	15:30～16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用	15:30～16:30 パドル・フィンフリーレーン	15:30～16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
16:30～17:30	キッズ体育スクール 児童（初級）	16:30～17:30 空手スクール 5才～小3		16:30～17:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
17:30～18:30	キッズ体育スクール 児童（上級）	17:30～18:30 空手スクール 小4～成人		17:30～18:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
18:30～19:10				18:30～20:00 スイミングスクール（育成） ※3レーン使用
19:10～19:50	ZUMBA® 阿部	19:20～20:00 ファイトアタック BEAT 佐藤		18:30～19:30 スイムプライベート 長濱
20:10～20:50	コンビネーションエアロ 小川	20:20～21:00 パワーライド 金谷	20:00～21:00 スキンダイビング フリーレーン	20:00～21:00 パドル・フィンフリーレーン
		21:00～21:45 フリータイム ※入退出自由		
22:30	CLOSE			

木

	Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00	9:00 OPEN			
9:45～10:25	シンプルステップ 山田	8:30～9:55 いきいき脳体操＋ジムスモ		
		肩こり予防・改善	10:15～10:45 アクアビクス 静	10:30～11:00 スイムプライベート 福田
10:40～11:20	シンプルエアロ LOW 小川	10:15～10:35 メディカルフィットネス（REC） CSLive 10:40～11:00 メディカルフィットネス（REC） CSLive メタボ予防・改善	11:10～11:40 中級水泳 福田	4・8・12月 クロール 5・9・1月 背泳ぎ 6・10・2月 平泳ぎ 7・11・3月 バタフライ
	カルチャールーム 12:00-13:00 セントラリアン【ボッチャ】		11:50～12:20 スキンダイビング 福田	
12:05～12:45	ヨガ 坂西	11:25～11:55 フィールピラティス 田中		
13:10～13:50	ラテンファン 木村	12:10～12:40 ボディメイクトレーニング（REC） CSLive	12:20～12:50 スキンダイビング 練習レーン	12:30～13:00 スイムプライベート 福田
14:20～15:00	バレトン 粕川	13:10～13:50 ファイトアタック PRO（REC） CSLive	13:00～13:30 初級水泳 中島（良）	
15:30～16:30	キッズ体育スクール 幼児	14:20～15:00 フラエクササイズ 大塚	2024年予定 1・2月バタフライ 3・4月クロール 5・6月背泳ぎ 7・8月平泳ぎ 9・10月バタフライ 11・12月クロール	13:30～14:15 スイミングスクール（幼稚園） ※両端2レーン
16:30～17:30	キッズ体育スクール 児童（初級）	15:30～16:30 キッズ体育スクール 幼児	14:30～15:30 スキンダイビング 練習レーン	14:30～15:30 スイムプライベート 長濱
17:30～18:30	キッズ体育スクール 児童（上級）	16:30～17:30 キッズダンススクール（児童）		13:10より準備 ※水中歩行はウェルネスプールをご利用ください
19:10～19:50	オリジナルステップ 根岸	17:30～18:30 キッズ体育スクール 児童（上級）		
20:10～20:50	オリジナルエアロ 根岸	19:30～20:00 ピラティス 粕川	19:30～20:00 アクアウォーク 戸田	
		20:20～21:00 ヨガ（REC） CSLive	20:15～21:00 アクアビクス 小林	
22:30	CLOSE		ナイトプール	

毎週木・金19：30～21:30は照明を暗くしたナイトプールとなります

金

	Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00	9:00 OPEN	足底バランス改善		
9:30～9:40	バレトン 粕川	9:15～9:35 メディカルフィットネス（REC）		
10:00～10:30	ボディメイクトレーニング 粕川	9:50～10:30 パワーヨガ 片倉	10:10～10:40 アクアフロー 田中	4・8・12月 背泳ぎ 5・9・1月 平泳ぎ 6・10・2月 バタフライ 7・11・3月 クロール
11:00～11:40	コンビネーションエアロ 山田	11:00～11:40 ファイトアタック BEAT 金谷	11:00～11:30 初級水泳 中島（良）	12:00～13:00 成人水泳スクール 中級 （平泳ぎ・バタフライ） 平田
12:00～12:40	ZUMBA® 阿部	12:10～12:50 ボディケアストレッチ 山田	11:40～12:10 フィンスイム 中島（良）	
13:10～13:50	シンプルステップ 保積	13:00～13:40 ダンスストレッチセッション 阿部	12:10～13:00 スキンダイビング 練習レーン	
14:30～15:30	キッズ体育スクール 幼児	13:50～14:20 ジャズダンスセッション 阿部	13:15～14:00 アクアビクス 小林	14:30～15:00 スイムプライベート 中島（良）
15:30～16:30	キッズ体育スクール 幼児	14:30～15:10 オリジナルエアロ 保積	14:50～15:50 パドル・フィンフリーレーン	15:30～16:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
16:30～17:30	キッズ体育スクール 児童（初級）	15:30～16:30 キッズ体育スクール 幼児		16:30～17:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
17:30～18:30	キッズ体育スクール 児童（上級）	16:30～17:30 キッズダンススクール（児童）		17:30～18:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
19:10～19:50	ZUMBA® 木村	17:30～18:30 キッズダンススクール（中級） 3歳～中3		18:30～20:00 スイミングスクール（上級・育成） 〈18:30～〉5レーン使用 〈19:30～〉3レーン使用
20:10～20:50	シェイプバンプ40 戸田	19:20～19:50 X-CORE RIDING（REC） CSLive	19:30～20:00 アクアダンス 金谷	20:10～20:40 初級水泳 庭野
			4・8・12月 バタフライ 5・9・1月 クロール 6・10・2月 背泳ぎ 7・11・3月 平泳ぎ	20:45～21:15 スイムトレーニング 庭野
22:30	CLOSE		ナイトプール	

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00	9:00 OPEN			
	9:30～10:30 キッズ体育スクール 幼児		↓スクールプールで実施 10:45 スイムプライベート 長濱	
	10:30～11:30 キッズ体育スクール 児童（初級）	10:20～11:00 シンプルエアロ 小川		10:30～11:30 スイミングスクール 幼児 ※1レーン使用
	11:30～12:30 キッズ体育スクール 児童（初級）	11:20～12:00 コンビネーションエアロ 小川		
	12:30～13:30 キッズ体育スクール 児童（上級）	12:15～12:45 リズムCAMP（REC） CSLive 13:00～13:30 ボディメイクトレーニング 1・3・5週 阿部 2・4週 浅野	12:20～12:50 アクアビクス 奇数週 小林 偶数週 静	12:30～13:30 スイミングスクール 幼児 赤 ※2レーン使用
14:00～14:40	ZUMBA® 1・3・5週 阿部 2・4週 浅野	13:45～14:45 合気道スクール 5才～	13:40～14:40 スキンダイビング 練習レーン	13:30～14:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
15:00～15:40	フィールヨガ 粕川	15:00～16:00 空手スクール 5才～小3		14:30～15:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
16:20～17:00	※第3週はオリジナルエアロ 第1・2・4・5週 リズムCAMP(30分)（REC） CSLive	16:00～17:00 空手スクール 小4～成人		15:30～16:30 スイミングスクール 児童 ※6レーン使用
17:20～18:00	シェイプバンプ40 佐山	17:10～17:50 Jr. HIP HOP セッション 粕川	4・8・12月 背泳ぎ 5・9・1月 平泳ぎ 6・10・2月 バタフライ 7・11・3月 クロール	16:30～17:30 スイミングスクール 児童（小・中学生） ※3レーン使用 16:30～18:00 マスターズ練習会 17:30～18:00 スイムプライベート 長濱
18:20～19:00	バレトン 粕川	18:15～19:30 成人ジャズダンススクール 阿部		18:20～18:50 中級水泳 浅見
				19:00～19:30 パドル・フィンフリーレーン 18:50～19:20 スイムプライベート 長濱
20:00	CLOSE			

日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ウェルネスプール	スクールプール
9:00	9:00 OPEN			
10:35～11:15	ヨガ 浅野	9:30～10:30 キッズ体育スクール 幼児		
11:40～12:20	オリジナルエアロ 浅野	10:30～11:30 キッズ体育スクール 児童（初級）	4・8・12月 平泳ぎ 5・9・1月 バタフライ 6・10・2月 クロール 7・11・3月 背泳ぎ	10:30～11:30 スイミングスクール 児童 ※5レーン使用
12:50～13:30	シェイプバンプ40（REC） CSLive	11:30～12:30 キッズ体育スクール 児童（上級）	13:00～13:30 初級水泳 佐藤	11:30～12:30 スイミングスクール 幼児 ※2レーン使用
14:00～14:40	ZUMBA® 阿部		13:50～14:20 AQUA jam 金谷	12:30～14:30 ハッピーファミリーアワー
15:00～15:40	ファイトアタック BEAT 佐藤	15:00～15:30 フィールピラティス 金子	4・8・12月 バタフライ 5・9・1月 クロール 6・10・2月 背泳ぎ 7・11・3月 平泳ぎ	13:00～13:30 スイムプライベート 中島 13:40～14:40 スイムプライベート 佐藤 14:30～15:00 中級水泳 庭野
		16:00～16:40 パワーライド 金谷	15:10～15:40 スイムトレーニング 庭野	15:40～17:30 スイムプライベート 長濱 金谷 佐藤
			16:30～17:30 スキンダイビング 練習レーン	17:00～17:30 パドル・フィンフリーレーン
				17:30～18:40 スイムプライベート 長濱・金谷・中島
19:00	CLOSE			

種類の見方

- リラックスや身体の調整
- シェイプアップ、脂肪燃焼、または泳法取得
- ダンスや振付けを楽しむ
- 有料クラス

スタジオオンライン予約

ホーム / 予約する / QRコード / 予定管理 / マイページ

QRコードは「ログイン状態」時のみ表示されます。