

LESSON SCHEDULE

長沼店レッスンスケジュール 2025年4月～

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をクラブを超えて受けられる!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、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。

LESSON in the DARK
 普段のレッスンを暗闇化!視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態での新感覚トレーニング!

	Mon 月曜日					Tue 火曜日					Wed 水曜日	Thu 木曜日					Fri 金曜日					Sat 土曜日					Sun 日曜日								
	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	休館日 有料スクールのみ実施	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール				
10:00	10:00 OPEN																																		
10:30	健康体操 永島	ZUMBA® GOLD 矢野		成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	シンプルエアロLOW 新井	CSLive フィールピラティス	みんなで体操	ベビースイミングスクール(有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	休館日	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		アクアウォーク 小出	ピラティス 小野	ZUMBA® 磯口		成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ZUMBA® 磯口	セントラリアン 動きタイム 高岡	ベビースイミングスクール(有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	オリジナルエアロ 斉藤	キッズスイミングスクール (有料) 3コース使用	10:15~11:15			
11:00		ダンスWAVE 矢野		成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	カラダデトックス 新井	ラテンファン 寺門				休館日	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		アクアウォーク 市原				成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	HIP HOP 陸野裕佳	HOTヨガ 磯口	シェイブパンブ 高岡	シェイブパンブ 高岡	メディカルフィットネス	11:15~12:15				
12:00	シンプルエアロLOW 永島			成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	カラダデトックス 新井	ラテンファン 寺門				休館日	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		アクアウォーク 市原				成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	HIP HOP 陸野裕佳	HOTヨガ 磯口	シェイブパンブ 高岡	シェイブパンブ 高岡	メディカルフィットネス	11:40~12:40				
13:00	ヨガ 片山			成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	カラダデトックス 新井	ラテンファン 寺門				休館日	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		アクアウォーク 市原				成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	シンプルエアロ 石川	健美操 迎		成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	HIP HOP 陸野裕佳	HOTヨガ 磯口	シェイブパンブ 高岡	シェイブパンブ 高岡	メディカルフィットネス	12:15~13:15				
14:00	スムーズ&ヒーリング 石川	健康太極拳 吉田	テニスエクササイズ	成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ヨガ 庄司	CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド		成人水泳 初級スクール 市原 (有料) 1コース使用				成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ヨガ 庄司	CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド		成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	HIP HOP 陸野裕佳	HOTヨガ 磯口	シェイブパンブ 高岡	シェイブパンブ 高岡	メディカルフィットネス	13:00~14:00				
15:00	スクール準備	スクール準備	スクール準備	成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ヨガ 庄司	CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド		成人水泳 初級スクール 市原 (有料) 1コース使用				成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ヨガ 庄司	CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド		成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	HIP HOP 陸野裕佳	HOTヨガ 磯口	シェイブパンブ 高岡	シェイブパンブ 高岡	メディカルフィットネス	12:50~13:50				
16:00	Jrダンススクール (有料)	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	13:00~14:00	
17:00	キッズダンススクール (有料)	Jrダンススクール (有料)	キッズ体育スクール (有料)	成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	13:40~14:40
18:00	Jrダンススクール (有料)	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	14:15~14:45	
19:00				成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	14:15~14:45	
20:00	ファイターアタック PRO 吉野	HOT パワーヨガ 道中		成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	14:15~14:45	
21:00	AIR CYCLE FITNESS パワーライド 吉野			成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	14:15~14:45	
22:00				成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	14:15~14:45	
22:30				成人水泳 中級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク&ジョグ 市原	ZUMBA® 成岡	フラダンススクール (有料)		1ヶ月目:青泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降の月曜日はお休みです。	クロール 小出	休館日	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	成人水泳 初級スクール 小出 (有料) 2コース使用	アクアウォーク 市原	ジュニアチアダンス (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	14:15~14:45	

〈スタジオレッスンにご参加される皆様へ〉

- ホットプログラムにご参加の方は大きめのバスタオルと水分補給の用意が必要となります。お持ちでない方はご参加いただけませんのでご注意ください。梅、マイマツご利用の方はこの限りではありませんが汗による濡りなどご自身で充分にご注意ください。(バスタオルのレンタルは330円となります。)
- レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせていただきます。
- 続けてレッスンに参加される場合は、1レッスン終了後必ず一度更衣室へ戻ります。
- 一部レッスン(火曜アリーナ10:20~みんな体操)を除き、全てオンライン予約システムにより、1週間前よりご予約いただけます。
- レッスン開始30分前より各スタジオ前の設備のPad端末にてチェックイン可能です。
- 入場は、レッスン開始10分前からスタッフの案内により入場開始となります。
- 定員について スタジオ1→67名 HOTスタジオ→42名 アリーナ→32名 CSLive→20名

※一部、定員が変更になっているレッスンにつきましてはスケジュール表に記載の通りです。

〈プールレッスンにご参加される皆様へ〉

- プールに入る際にはシャワーを浴びてください。
- アクセサリー・メガネ類は全てはずして入水してください。
- プールの利用目的に応じ、スイムキャップを着用し、化粧・整髪料を落とさず入水してください。
- アクアグループ・スキndaインギン・フィンドレーニングは、用具に限りがございます。先着順となりますので、予めご了承ください。(ご自身でお持ちの用具はお使いいただけます。)
- 各プールレッスンは、参加人数により使用コース数を調整する場合があります。
- ダイビング講習・有料プライベートセッションの際は、15・25mプール1コースを使用することがあります。

〈諸注意〉

- 朝一番のレッスンは担当インストラクターの準備ができ次第、入場のご案内を致します。その他のレッスンは10分前入場を目安とします。(但し、商品等の準備により、前後する場合があります。)
- 色別は有料レッスンとなります。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- 怪我防止、ご自身の体調管理の為に、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。(プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。)
- 記載のレッスンや担当者は都合により変更、又はクローズする場合がございます。
- アリーナ及びテニスコートのご利用は予約制となります。事前にレセプションカウンターまでお申し込みください。
- みんな体操(火曜10:20)はインストラクター不在となるため音源のみでのレッスンとなります。