LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ 西台店

2025.4 April - 6 June スタジオレッスンは全て予約制となります。

4・5・6月カレンダー

■ 色の日は休館日となります。
○ 印は祝日営業日(9:00～19:00)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					

Mon 月曜日

8:00 OPEN

ディアナ5F
- 9:00~9:40 シンプルエアロ 土屋
- 10:15~10:55 コンビネーションエアロ 土屋
- 11:15~11:55 フィールヨガ 稲葉
- 12:20~13:00 シェイプパンプ 井上
- 13:15~13:55 CSLive フィールピラティス REC
- 16:00~18:00 キッズダンススクール 有料
- NEW 19:15~19:45 CSLive ビューティープロジェクト SHISEI～ゆかみ～ REC
- 20:00~20:40 ZUMBA NOA
- 21:00~21:40 CSLive ヨガ REC

クラッギー4F
- 11:20~12:00 オリジナルステップ 高橋
- 12:20~13:00 HIPHOP 西村
- 13:15~14:15 HIPHOP(入門) 西村 有料 グループセッション
- 16:30~17:30 空手スクール(幼児) 有料
- 17:30~18:30 空手スクール(小学生) 有料
- 18:40~19:50 空手スクール(小・中学生) 有料

アリーナ4F
- 10:10~10:50 健美操 中迫
- 12:15~12:45 ボディケアストレッチ 高橋
- 15:00~18:00 キッズ体育スクール 有料
- 18:00~18:30 キッズ個人塾 有料
- 19:00~21:30 バドミントン開放

プール2F
- 9:30~10:00 月替り初級スイム 4月平泳ぎ 5月バタフライ 6月クロール
- 10:15~10:45 アクアウォーク&ジョグ 柴生田
- 11:00~11:20 水泳入門 梅津
- 11:20~11:50 ブライベートレッスン 梅津 有料
- 12:00~12:40 スイムトレーニング 700～1000 石坂
- 12:50~13:20 アクアビクス 稲葉
- 15:00~18:00 キッズスイミングスクール ※歩行コース・練習コースはご利用頂けます。 有料
- 19:45~20:15 アクアビクス 井上
- 20:30~21:00 月替り初級スイム 松本 4月クロール 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ
- 21:30~22:15 特別コース設定 1コース～フィンフリー 2コース～50M 3コース～25M 4コース～練習 5コース～歩行者専用

6Fエリア
- 4月フレックスストレッチ 5月スムース&ヒーリング 6月リンパフロー

22:30 CLOSE

Tue 火曜日

8:00 OPEN

ディアナ5F
- 9:00~9:40 ダンスファン 新妻
- 10:00~10:40 ステップ 依田 有料 グループセッション
- 10:55~11:35 コンビネーションステップ 依田
- 11:50~12:30 コンビネーションエアロ 依田
- 12:45~13:25 シンプルステップ+筋トレ 依田
- 13:40~14:10 月替りトピックス 小田
- 14:40~15:20 アロマヨガ 小田
- 16:00~18:00 キッズダンススクール 有料
- 18:00~18:45 ジャズダンスジュニア 有料
- 19:20~20:00 ファイトアタックBEAT 中島
- 20:15~20:55 ボディケアストレッチ 狩野
- 21:10~21:40 CSLive フィールピラティス REC

クラッギー4F
- NEW トピックレッスン 9:10~9:30 CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング REC
- NEW 9:45~10:15 からだ元気(らくらく立ち座り) 増野
- 10:30~11:00 月替りビューティープロジェクト 増野
- NEW 11:20~11:50 リズムライド 末永
- 12:40~13:20 ボディケアストレッチ 吉川
- 13:40~14:20 CSLive ピラティス REC
- 15:45~16:45 大人のバレエライフ 有料
- 17:00~17:45 モダンバレエジュニア 有料
- 20:20~20:50 リズムライド 前田
- 21:10~21:50 CSLive パワーライド REC

アリーナ4F
- 9:00~9:40 健康太極拳 星 (準備のためクローズ)
- 10:15~10:55 ファンクショナルコンディショニング 新妻
- 11:30~12:10 健康体操 増野 (片付けのためクローズ)
- 15:00~18:00 キッズ体育スクール 有料 (片付けのためクローズ)
- 19:30~21:10 バスケットボール開放 (準備のためクローズ)

プール2F
- 9:20~9:50 アクアウォーク&ジョグ
- 10:00~11:10 キッズスイミングスクール 有料
- 11:10~11:50 ベビースイミングスクール 有料
- 12:00~13:00 成人スイムスクール 初級四泳法 有料
- 13:00~13:30 月替り中級スイム 石坂 4月バタフライ 5月クロール 6月背泳ぎ
- 13:40~14:10 アクアビクス 藤田
- 14:15~14:45 初級スキンダイビング 藤田 準備のためコースクローズ
- 15:00~19:00 キッズスイミングスクール ※歩行コース・練習コースはご利用頂けます。 有料
- 19:45~20:45 第3火曜日ダイビング同好会 有料
- 20:15~20:45 スキンダイビング 井上
- 21:00~22:00 特別コース設定 1コース～マスターズ選手会 2コース～50M 3コース～25M 4コース～練習 5コース～歩行者専用

6Fエリア
- 21:00~22:15 スカッシュ練習会開放 A/Bコート

22:30 CLOSE

Wed 水曜日

8:00 OPEN

ディアナ5F
- 9:00~9:40 コンビネーションステップ 中村(正)
- 10:15~10:55 オリジナルエアロ 中村(正)
- 11:30~12:10 シンプルエアロ+筋トレ 狩野
- 12:30~13:10 ZUMBA 中村(文)
- 13:30~14:10 ヨガ 吉川
- 16:00~18:00 キッズダンス 有料
- 18:00~19:00 テコンドースクール(小学生) 有料
- 19:20~20:00 ラテンダンス YOU
- 20:15~20:55 シェイプパンプ 井上
- 21:15~21:55 CSLive ピラティス REC

クラッギー4F
- 10:10~10:50 ジャズダンス 星野
- 11:00~12:00 ファンクショナルトレーニング(身体を大きく動かすことができる体つくり) 平山 有料 グループセッション
- 12:30~13:10 パワーヨガ入門 吉川
- 13:30~14:10 CSLive シェイプパンプ REC
- 19:20~20:50 テコンドースクール(成人) 有料
- 21:00~21:30 HIPHOP 西村
- 21:40~22:10 HIPHOP(初級) 西村 有料 グループセッション

アリーナ4F
- 9:00~9:40 ダンスストレッチ 星野 (準備のためクローズ)
- NEW 10:45~11:15 からだ元気(らくらく立ち座り) 河原
- 11:35~12:15 ボディメイクトレーニング 増野 (準備のためクローズ) (片付けのためクローズ)
- 12:40~13:20 カラダデトックス 高木 (準備のためクローズ) (片付けのためクローズ)
- 13:40~14:20 ストレッチ 平山 (準備のためクローズ)
- 15:00~18:00 キッズ体育スクール 有料
- 18:20~19:30 バドミントン開放 (片付けのためクローズ)
- 19:45~20:45 初心者インラインホッケー(同好会) (準備のためクローズ)
- 20:45~22:15 インラインホッケー同好会 有料

プール2F
- 9:00~9:45 ダイビング開放
- 10:30~11:00 アクアビクス 狩野
- 11:10~11:40 月替り中級スイム 梅津 4月平泳ぎ 5月バタフライ 6月背泳ぎ
- 11:50~12:20 フィンスイム 梅津
- 12:20~12:40 フィンフリーコース
- 13:45~14:45 成人スイムスクール 中級四泳法 石坂 有料 (準備のためコースクローズ)
- 15:00~18:00 キッズスイミングスクール ※歩行コース・練習コースはご利用頂けます。 有料
- 20:15~20:45 月替り初級スイム 細野 4月平泳ぎ 5月バタフライ 6月背泳ぎ
- 21:00~22:00 マスターズ練習会 細野

6Fエリア
- 4月スモールボールFUN 5月SHISEI～ゆかみ～ NEW 6月モビリティストレッチ

22:30 CLOSE

Thu 木曜日

8:00 OPEN

ディアナ5F
- 9:00~9:40 アロマヨガ 小田
- 10:20~11:00 シェイプパンプ 前田
- 11:20~12:00 シンプルエアロ 菊地
- トピックレッスン 12:15~12:45 月替りトピックス 小田
- 13:05~13:45 WORKOUTYOGA 小田
- 14:00~14:40 ラテンダンス入門 YOU
- 15:00~16:15 ラテンダンススクール YOU 有料
- 19:30~20:10 ファイトアタックBEAT 澤向
- 20:20~21:00 ピラティス 中村(優)
- 21:15~21:55 CSLive ヨガ REC

クラッギー4F
- NEW 9:50~10:10 CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング REC
- 11:10~11:50 ファイトアタックBEAT 小澤
- 12:10~12:50 CSLive パワーライド REC
- 13:10~13:50 フリースタイルダンス 渡邉
- 14:10~14:50 CSLive ピラティス REC
- 15:45~16:45 大人のバレエライフ 有料
- 17:00~17:45 モダンバレエジュニア 有料
- 18:00~18:45 ジャズダンスジュニア 有料
- 19:00~20:00 モダンバレエ(入門) 有料
- 20:25~20:55 リズムライド 高田
- 21:10~21:50 パワーライド 高田

アリーナ4F
- 11:00~11:40 ボディケアストレッチ 坂入 (準備のためクローズ) (片付けのためクローズ)
- 12:15~12:55 健康体操 坂入 (準備のためクローズ) (片付けのためクローズ)
- 13:45~14:25 ポッチャ 準備のためクローズ
- 15:00~18:00 キッズ体育スクール 有料
- 18:20~20:20 Jr.ベースボールスクール (片付けのためクローズ) 有料
- 20:30~22:10 サロンフットボール開放

プール2F
- 9:30~10:00 X-FIT AQUA 小澤
- 11:10~11:50 ベビースイミングスクール 有料
- 13:30~14:15 スイムトレーニング 850～1200 梅津
- 15:00~19:00 キッズスイミングスクール ※歩行コース・練習コースはご利用頂けます。 有料
- 21:00~21:40 フリッパー練習会 細野
- 21:45~22:15 特別コース設定 1コース～フィンフリー 2コース～50M 3コース～25M 4コース～練習 5コース～歩行者専用

6Fエリア

22:30 CLOSE

Fri 金曜日

- ディアナ5F 15:30~18:30 Jr.ダンススクール
- アリーナ4F 16:30~19:30 ベースボールスクール

Sat 土曜日

9:00 OPEN

ディアナ5F
- 8:30~9:30 キッズダンススクール 有料
- 9:30~10:30 キッズダンススクール 有料
- 10:45~11:25 ファンクショナルコンディショニング 平山
- 11:40~12:20 ストレッチ 平山
- 12:35~13:15 シェイプパンプ 前田
- 13:40~14:20 HIPHOP 松尾
- 15:00~15:40 シンプルステップ 中村(正)
- 16:00~16:40 ZUMBA 稲田
- 17:10~17:50 CSLive ファイトアタックBEAT REC

クラッギー4F
- 10:00~10:30 エアロサーキット 平山 有料 グループセッション
- 10:50~11:30 ボディメイクトレーニング 増野
- 11:45~12:25 CSLive ファイトアタックBEAT REC
- 12:40~13:20 CSLive Lati Lati REC
- 13:40~14:20 CSLive ヨガ REC
- 15:00~15:40 CSLive シェイプパンプ REC
- 17:30~18:30 テコンドースクール(小学生) 有料
- 18:40~20:10 テコンドースクール(成人) 有料

アリーナ4F
- 10:30~16:30 キッズ体育スクール 有料 (準備のためクローズ) (片付けのためクローズ)
- 19:00~20:00 バレーボール開放

プール2F
- 8:30~10:30 キッズスイミングスクール 有料
- 10:35~12:05 ベビースイミングスクール 有料
- 12:30~18:30 キッズスイミングスクール ※歩行コース・練習コースはご利用頂けます。 有料
- 4月SHISEI～ゆかみ～ NEW 5月モビリティストレッチ 6月ボディメイクトレーニング
- 17:30~19:00 スカッシュ練習会開放 A/Bコート
- 19:00~20:00 特別コース設定 1コース～フィンフリー 2コース～50M 3コース～25M 4コース～練習 5コース～歩行者専用

20:30 CLOSE

Sun 日曜日

9:00 OPEN

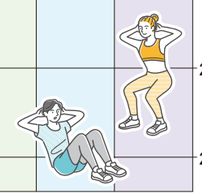
ディアナ5F
- 10:30~11:10 コンビネーションエアロ 郡山
- 11:25~12:05 ヨガ 郡山
- トピックレッスン 12:30~13:00 月替りトピックス 河原
- 13:10~13:50 ファイトアタックBEAT 中島
- 14:05~14:45 シェイプパンプ 中島
- 15:00~15:40 ストレッチ 平山
- 16:15~16:55 ヨガ 吉川

クラッギー4F
- 10:30~11:10 健康太極拳 丸山
- トピックレッスン 11:30~12:00 CSLive 月替りX-CORE REC 4月FIGHTING 5月DANCING 6月TRAINING
- 12:25~13:05 パワーヨガ 郡山
- 14:15~14:45 健康体操 平山 有料 グループセッション
- 15:10~15:40 CSLive リズムライド REC
- 16:00~16:40 CSLive パワーライド REC

アリーナ4F
- 8:30~10:30 キッズ体育スクール 有料
- 11:00~13:00 運動能力開発スクール(キッズ) 1コマ20分 550円 ※ご入館後にご予約ください。
- 片付けのためクローズ
- 13:15~16:15 バドミントン開放

プール2F
- 8:30~10:30 キッズスイミングスクール 有料
- 準備のためクローズ
- 10:30~11:30 スカッシュ初級スクール 有料
- 11:40~12:20 ヒッティングパートナー 有料
- 12:30~13:10 スカッシュ初心者スクール 有料
- 12:00~13:00 ダイビング開放
- 13:00~13:45 フリッパー練習会(2コース利用可) 4月バタフライ 5月平泳ぎ 6月背泳ぎ
- 13:55~14:25 月替り初級スイム 河原
- 14:30~15:30 成人スイムスクール 初中級四泳法 河原 有料
- 16:30~17:30 特別コース設定 1コース～マスターズ選手会 2コース～50M 3コース～25M 4コース～練習 5コース～歩行者専用

19:00 CLOSE



- ● 有料 マークのレッスンは有料プログラムです。詳しくは2Fレセプションにてお問い合わせください。
- ● マークのレッスンは初心者向けプログラムです。
- ● レッスンのご予約は**当日含む1週間前**よりオンライン予約となります。
- ● スタジオレッスンへの入場はレッスン開始10分前になります。必ずチェックインをお願いします。
- ● プール時間の横に①②③とある表記はレッスンで使用するコース数です。
- ● プールレッスンコース数は、**レッスン開始時**の人数で決定いたします。(9名以下…1コース 10名～26名…2コース 27名以上…3コース)
- ● レッスンスケジュールは、都合により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ● **レッスン開始後のご入場はご遠慮**ください。
- ● 都合によりインストラクターが変更になる場合がございます。
- ● レッスンの空き時間のスタジオのご利用は安全上の都合によりご遠慮頂きますようお願い致します。