

レッスンスケジュール

2024年7月～

	火			水			木			
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00
10:30	10:20~11:00 ヨガ 山内			10:20~11:00 ワークアウトヨガ 吉倉			10:15~10:55 ラテンファン 長山	10:20~10:50 からだアクティブ CSLive (REC)		10:30
11:00			10:45~11:15 アクアピクス 中野					11:00~11:40 ピラティス CSLive		11:00
11:30	11:20~11:50 ステップJam 吉倉			11:15~11:55 コンビネーションステップ 山内	11:10~11:40 X-CORE TRAINING CSLive(REC)	11:10~11:40 アクアワーク&トレーニング 能瀬	11:05~11:45 カラダデトックス 河合		11:15~11:45 アクアピクス 吉田	11:30
12:00										12:00
12:30	12:10~12:50 SHAPEPUMP CSLive(REC)			12:10~12:40 【ビューティーP】SHISEI CSLive(REC)	12:05~12:25 ジムスモ		12:00~12:20 ジムスモ			12:30
13:00			12:30~12:50 初級水泳/佐藤 7月 平泳ぎ 8月 クロール 9月 背泳ぎ				12:40~14:10 スポーツエアロ スクール ※有料 高木			13:00
13:30	13:00~13:40 ラテンファン 長山			13:00~13:40 シンプルエアロ 粟原	13:00~13:30 ポッチャ フリータイム			13:30~14:10 ヨガ CSLive		13:30
14:00	13:50~14:00 ジムスモ			13:50~14:30 ファイトアタックBEAT 北田						14:00
14:30	14:00~14:10 ジムスモ									14:30
15:00	15:00~15:30 キッズ体育スクール準備			15:00~15:30 キッズ体育スクール準備		15:15~15:30 キッズ水泳スクール準備	15:00~15:30 キッズ体育スクール準備		15:15~15:30 キッズ水泳スクール準備	15:00
15:30	15:30~16:30 キッズ体育スクール		15:15~15:30 キッズ水泳スクール準備	15:30~16:30 キッズ体育スクール		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	15:30~16:30 キッズ体育スクール		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	15:30
16:00			15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用					16:15~16:30 キッズダンススクール準備		16:00
16:30	16:30~17:30 キッズ体育スクール		16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16:30~17:30 キッズ体育スクール		16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16:30~17:30 キッズ体育スクール	16:30~17:30 キッズダンス 吉田	16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16:30
17:00					17:15~17:30 HIPHOPスクール準備					17:00
17:30	17:30~18:30 キッズ体育スクール		17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17:30~18:30 キッズ体育スクール	17:30~18:30 キッズHIPHOP 木藤(初級)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17:30~18:30 キッズ体育スクール		17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用	17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00	18:50~19:30 オリジナルエアロ 山崎			19:15~19:35 Jumping Hi 池田			19:00~19:40 パワーヨガ 堀澤	19:10~19:40 やせる! 脂肪燃焼ダンス CSLive(REC)		19:00
19:30						19:20~19:50 HOTヨガ CSLive(REC)				19:30
20:00	19:45~21:15 スポーツエアロ スクール ※有料 高木	20:00~20:30 フレックスストレッチ 吉田	1. 3. 5週 平泳ぎ 2. 4週 バタフライ 20:20~20:40 中級水泳/佐藤	19:50~20:30 SHAPEPUMP 池田	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING CSLive		19:50~20:30 ファイトアタックBEAT ドン	19:50~20:30 カラダデトックス CSLive(REC)		20:00
20:30				20:40~21:10 ZUMBA 山田			20:40~20:55 ジムスモ			20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00

	金			土			日				
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール		
9:00				8:30~9:30 キッズ体育スクール	9:00 OPEN	8:30~9:30 キッズスイミングスクール		9:00 OPEN		9:00	
9:30				9:30~10:30 キッズ体育スクール		9:30~10:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用		9:30~10:30 キッズ体育スクール		9:30	
10:00	10:00 OPEN			10:30~11:30 キッズ体育スクール		10:30~11:30 キッズスイミングスクール 3コース半使用		10:30~11:30 キッズ体育スクール		10:00	
10:30	10:15~10:55 パワーヨガ 堀澤			10:30~11:30 キッズ体育スクール		11:30~12:00 個人塾※予約制				10:30	
11:00	11:10~11:30 ジムスモ	11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive		11:30~12:30 キッズ体育スクール	11:50~12:20 X-CORE DANCING CSLive(REC)	11:50~12:20 アクアウォーク&ジョグ 北田		11:50~12:30 コンビネーションエアロ 河合		11:00	
11:30										11:30	
12:00	11:50~12:30 ボディコアバランス 吉田	11:55~12:15 糖尿病予防・改善 (CSLive REC)			12:30~12:45 ジムスモ					12:00	
12:30		12:30~12:50 ジムスモ								12:30	
13:00	13:00~13:40 オリジナルエアロ 竹内	13:10~13:40 マインドボディリセット 山田		13:00~13:40 SHAPEPUMP 吉田	13:00~13:40 ワークアウトヨガ 吉倉	7月 パタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ		12:45~13:25 SHAPEPUMP 池田	12:40~13:10 ポッチャ フリータイム	13:00	
13:30										13:30	
14:00				14:00~14:40 オリジナルエアロ 大倉	13:55~14:15 高血圧改善ストレッチ (REC)	13:50~14:20 中級水泳 長尾		13:40~14:20 ファイトアタックBEAT CSLive(REC)		14:00	
14:30						キッズ水泳準備		14:35~15:05 【ビューティーPJ】SHISEI CSLive(REC)		14:30	
15:00	15:00~15:30 キッズ体育スクール準備		15:15~15:30 キッズ水泳スクール準備	15:00~15:40 ZUMBA 尾上	15:00~15:30 ポッチャ フリータイム	14:30~15:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用		15:15~15:55 フィールヨガ 能瀬		15:00	
15:30	15:30~16:30 キッズ体育スクール		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース半使用	15:55~16:35 ファイトアタックPRO CSLive(REC)		15:30~16:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用				15:30	
16:00					16:15~16:30 キッズダンススクール準備			16:00~16:10 ジムスモ		16:00	
16:30	16:30~17:30 キッズ体育スクール		16:30~17:30 キッズスイミングスクール ※全コース使用	16:45~17:15 X-CORE TRAINING CSLive(REC)	16:30~17:30 キッズダンス 吉田					16:30	
17:00		17:15~17:30 HIPHOPスクール準備								17:00	
17:30	17:30~18:30 キッズ体育スクール	17:30~18:30 キッズHIPHOP 木藤 (中級~)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール ※3コース使用							17:30	
18:00								18:00 CLOSE			18:00
18:30								■通常営業時間■ 平日 10:00~22:00 土 9:00~19:00 日祝 9:00~18:00 ※スポーツ施設のご利用時間は各営業日閉館15分前までです。 また、土・日曜日のプール営業時間は10:30からとなります。 ◆24時間コース営業時間◆ 月火水木22:00~翌10:00、金22:00~翌9:00、土19:00~翌9:00 日18:00~翌10:00、祝日 18:00~翌営業開始 ※ご利用いただける施設は1階のジムエリアのみとなります。			18:30
19:00		19:05~19:15 ジムスモ		19:00 CLOSE							
19:30	19:30~20:10 SHAPEPUMP 北田	19:45~20:00 成人バレエ準備	1. 3. 5週 クロール 2. 4週 背泳ぎ							19:30	
20:00		20:00~21:00 成人バレエ ※有料 殊才	20:00~20:20 初級水泳/大久保 20:25~20:55 スイムトレーニング 北田							20:00	
20:30	20:20~21:00 コンビネーションエアロ 粟原									20:30	
21:00										21:00	
21:30										21:30	
22:00	22:00 CLOSE									22:00	



【予約制レッスンについて】

予約制レッスンはレッスン開始1時間前からご予約いただけます。フロントデスクの予約表にお名前をご記入の上、開始時間までにスタジオにお越しください。尚、お名前は必ずご自身でご記入ください。



CSLiveではセントラルスポーツグループ全国のクラブから選ばれた人気・実力を兼ね備えたインストラクターのレッスンが受けられます!! 楽しく・分かりやすく・効果的なレッスンをお楽しみください。