

# 2026年4月～6月レッスンスケジュール

# 2026年4月～6月レッスンスケジュール

TIME	Mon.			Tue.			Wed.			TIME	Thu.	Fri.			Sat.			Sun.			TIME		
	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL			STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL			
9:00										9:00													9:00
9:30										9:30													9:30
10:00										10:00													10:00
10:30	予約 10:30～11:10 コンピネーション エアロLow 柴田			予約 10:30～11:10 ピラティス 篠崎			10:30～11:10 シンプルエアロ 安部			10:30	10:30～11:00 ZUMBA ソフィ			10:00～11:00 キッズ体育 幼児			10:00～11:00 キッズスイミング 児童			10:30～11:10 ZUMBA 小網	10:30		
11:00									11:00～11:30 アクアビクス 渡辺	11:00				10:45～11:25 シンプルエアロ 後藤(節)			11:00～12:00 キッズスイミング 幼児				11:00		
11:30	予約 11:25～12:05 ヨガ アサエ			11:30～12:10 コンピネーション エアロLow 小野	11:30～12:15 JSAホール 有料レッスン 高橋	11:30～12:15 アクアビクス 篠崎	11:30～12:10 HIP HOP 佐藤(絵)			11:30	11:20～12:00 パワーヨガ RIKA			予約 11:45～12:25 ヨガ 岡田			12:00～13:00 キッズスイミング 児童			11:30～12:10 ヨガ 園田	11:30		
12:00										12:00													12:00
12:30	12:20～13:00 ファイトアタック BEAT 後藤(花)			予約 12:30～13:10 ヨガ 中森		12:30～13:00 初級水泳 伊藤	12:30～13:10 ヨガ 佐藤(絵)			12:30	12:20～13:00 コンピネーション エアロLow 佐藤(真)		12:10～12:40 AQUA ZUMBA ソフィ							12:30～13:10 シェイブパンプ 下田	12:30		
13:00										13:00													13:00
13:30	13:10～13:40 X-CORE DANCING CS Live						13:30～14:10 スムーズ&ヒーリング CS Live			13:30	13:20～14:00 フィールピラティス 佐藤(真)		13:00～13:30 初級水泳 栗山							13:10～13:40 中級クロール 高橋	13:30		
14:00	13:50～14:30 ボディケアストレッチ 佐藤(真)	予約 リズムライド 13:50～14:20 小幡	14:00～14:30 中級水泳 栗山						13:35～14:15 オリジナルエアロ 佐藤(真)	14:00										13:30～14:10 スムーズ&ヒーリング 下田	14:00		
14:30										14:30													14:30
15:00	14:45～15:25 コンピネーション エアロLow 三重野			14:30～15:10 ZUMBA 起田			14:30～15:10 ジャズダンス 小網			15:00													15:00
15:30										15:30													15:30
16:00			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	16:00	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:45～16:25 パワーヨガ yangyang		15:30～16:30 ジャズダンス 有料レッスン 小網							16:00
16:30			16:30～17:30 キッズスイミング 児童			16:30～17:30 キッズスイミング 児童	16:30～17:30 キッズ体育 児童		16:30～17:30 キッズスイミング 児童	16:30	16:30～17:30 キッズスイミング 児童		16:30～17:30 キッズスイミング 児童										16:30
17:00			17:30～18:30 キッズスイミング 児童			17:30～18:30 キッズスイミング 児童			17:30～18:30 キッズスイミング 児童	17:00													17:00
17:30										17:30													17:30
18:00										18:00													18:00
18:30	18:00～19:00 J☆DANCE キッズスクール									18:30													18:30
19:00										19:00													19:00
19:30	19:30～20:10 コンピネーション ステップ 篠崎			19:30～20:10 ピラティス 篠崎	19:30～20:00 X-FITアクア 下田	19:30～20:10 コンピネーション エアロLow 佐藤(真)	19:30～20:10 リズムライド 小幡			19:30													19:30
20:00										20:00													20:00
20:30	20:20～21:00 オリジナルエアロ 篠崎		20:15～20:45 中級水泳 佐藤(宗)	20:25～21:05 シェイブパンプ 下田			20:25～21:05 ファイトアタック BEAT 小幡		20:30～21:00 初級スイム トレーニング 佐藤	20:30													20:30
21:00										21:00													21:00
21:30	シェイブパンプ 21:10～21:50 小幡			21:15～21:55 Zen Yoga CS Live			21:15～21:45 ビューティーシリーズ CS Live		レッスン内容 『レッグライン』	21:30													21:30
22:00										22:00													22:00
22:30										22:30													22:30

休館日

レッスン内容  
『アームス&バックライン』

NEW

19:00～19:30  
ビューティーシリーズ  
CS Live

19:45～20:25  
シェイブパンプ  
下田

20:35～21:15  
ファイトアタックPRO  
CS Live

- 【レッスンプログラムの参加について】
- 各エリアのプログラム定員は以下の通りです。  
STUDIO A ... 45名 / STUDIO B ... 20名 ※リズムライドは 9名  
POOL (アクアプログラム) ... 30名 / POOL(泳法) ... 15名
  - 各プログラム開始 5分 を過ぎますと、途中入場ができません。
  - アクアプログラムはお化粧・整髪剤を落とし、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。
  - 予約 マークのあるクラスはレッスン予約が必要です。  
前日までにWEBでのご予約をお願いいたします。当日参加については、レッスン開始30分前に受付ボードを準備いたします。



セントラルスポーツラザ24大分店