# 2026年11月～12月レッスンスケジュール

## Mon.

| TIME | STUDIO A | STUDIO B | POOL |
|---|---|---|---|
| 10:30 | 予約 10:30～11:10 コンビネーション エアロLow 柴田 | | |
| 11:30 | 予約 11:25～12:05 ヨガ アサエ | | |
| 12:30 | 12:20～13:00 ファイトアタック BEAT 後藤(花) | | 12:50～13:50 成人水泳スクール (中級) 都甲 |
| 13:30 | 13:10～13:40 X-CORE DANCING CS Live | 予約 リズムライド 13:50～14:20 後藤（花） | |
| 14:00 | 13:50～14:30 ボディケアストレッチ 佐藤(真) | | 14:00～14:30 中級水泳 栗山 |
| 14:30 | 14:45～15:25 コンビネーション エアロLow 三重野 | | |
| 15:30 | | | 15:30～16:30 キッズスイミング 幼児 |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | 16:30～17:30 キッズスイミング 児童 |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | 17:30～18:30 キッズスイミング 児童 |
| 18:00 | 18:00～19:00 J☆DANCE キッズスクール | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | 19:30～20:10 コンビネーション ステップ 篠崎 | | |
| 20:00 | | | 20:15～20:45 中級水泳 佐藤(宗) |
| 20:30 | 20:20～21:00 オリジナルエアロ 篠崎 | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | 21:10～21:50 シェイプバンプ 小幡 | | |
| 22:00 | | | |

22:15　ジム・プールエリア利用終了

## Tue.

| TIME | STUDIO A | STUDIO B | POOL |
|---|---|---|---|
| 10:30 | 予約 10:30～11:10 ピラティス 篠崎 | | |
| 11:30 | 11:30～12:10 コンビネーション エアロLow 小野 | ¥ 11:30～12:15 JSAボール 有料レッスン 高橋 | 11:30～12:15 アクアビクス 篠崎 |
| 12:30 | 予約 12:30～13:10 ヨガ 中森 | | 12:30～13:00 初級水泳 伊藤 |
| 13:30 | 予約 13:30～14:10 スムース&ヒーリング CS Live | | 13:10～14:10 成人水泳スクール (上級) 都甲 |
| 14:30 | 14:30～15:10 ZUMBA 起田 | | |
| 15:30 | | | 15:30～16:30 キッズスイミング 幼児 |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | 16:30～17:30 キッズスイミング 児童 |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | 17:30～18:30 キッズスイミング 児童 |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | 18:45～19:15 ボディーメイクトレーニング CS Live | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | 19:30～20:10 ピラティス 篠崎 | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | 20:25～21:05 シェイプバンプ 下田 | | ¥ 20:30～21:00 プライベートレッスン 佐藤（宗） |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | 21:15～21:45 EXCITEBODY 下田 | | |
| 22:00 | | | |

22:15　ジム・プールエリア利用終了

## Wed.

| TIME | STUDIO A | STUDIO B | POOL |
|---|---|---|---|
| 10:30 | 10:30～11:10 シンプルエアロ 安部 | | |
| 11:30 | 11:30～12:10 HIP HOP 佐藤(絵) | | 11:00～11:30 アクアビクス 渡辺 |
| 12:30 | 予約 12:30～13:10 ヨガ 佐藤(絵) | | |
| 13:30 | 予約 13:35～14:15 オリジナルエアロ 佐藤(真) | | 13:00～13:30 初級水泳 栗山 |
| 14:30 | 14:30～15:10 ジャズダンス 小網 | | 13:40～14:40 成人水泳スクール (初心者) 栗山 |
| 15:30 | 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 | | | |
| 16:30 | 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 |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | 17:30～18:30 キッズスイミング 児童 |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | 18:30～19:10 ヨガ CS Live | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | 19:30～20:10 コンビネーション エアロLow 佐藤(真) | 予約 19:30～20:10 リズムライド 小幡 | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | 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 |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | 21:15～21:45 リズムキャンプ CS Live | | |
| 22:00 | | | |

22:15　ジム・プールエリア利用終了

## Thu.

休館日

## Fri.

| TIME | STUDIO A | STUDIO B | POOL |
|---|---|---|---|
| 10:30 | 10:30～11:00 ZUMBA ソフィ | | |
| 11:30 | 予約 11:20～12:00 パワーヨガ RIKA | | |
| 12:30 | 予約 12:20～13:00 コンビネーション エアロLow 佐藤(真) | | 12:10～12:40 AQUA ZUMBA ソフィ |
| 13:30 | 13:20～14:00 フィールピラティス 佐藤(真) | | 13:30～14:00 中級水泳 伊藤 |
| 14:30 | 14:15～14:55 シンプルステップ 篠崎 | | 14:10～15:10 成人水泳スクール (初級) 伊藤 |
| 15:30 | 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 |
| 16:30 | 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 |
| 17:30 | | | 17:30～18:30 キッズスイミング 児童 |
| 18:30 | 18:35～19:05 エアロサーキット CS Live | | |
| 19:30 | 19:20～19:50 シェイプバンプ 下田 | | |
| 20:00 | 20:00～20:40 ヨガ アサエ | | |
| 21:00 | 21:00～21:40 ファイトアタック PRO CS Live | 予約 21:00～21:30 リズムライド 下田 | |
| 22:00 | | | |

22:15　ジム・プールエリア利用終了

## Sat.

| TIME | STUDIO A | STUDIO B | POOL |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:00～11:00 キッズ体育 児童 | | 9:00～10:00 キッズスイミング 児童 |
| 10:00 | 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 |
| 11:00 | | | 11:00～12:00 キッズスイミング 幼児 |
| 11:30 | 予約 11:45～12:25 ヨガ 岡田 | | |
| 12:00 | 12:45～13:15 シェイプバンプPOWER CS Live | | 12:00～13:00 キッズスイミング 児童 |
| 13:00 | | | 13:10～13:40 中級クロール 高橋 |
| 13:30 | 予約 13:45～14:25 ZUMBA 中島 | | |
| 14:00 | | | 13:45～14:45 成人水泳スクール (中級) 佐藤(宗) |
| 14:30 | 14:45～15:25 パワーヨガ yangyang | | |
| 15:00 | | ¥ 15:30～16:30 ジャズダンス 有料レッスン 小網 | |
| 15:30 | 15:45～16:25 ファイトアタックBeat CS Live | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:40～17:20 シェイプバンプ 下田 | | |
| 17:00 | | | ¥ 17:30～18:00 プライベートレッスン 佐藤（宗） |
| 17:30 | 17:35～18:15 カラダデトックス CS Live | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |
| 22:00 | | | |

19:45　ジム・プールエリア利用終了

## Sun.

| TIME | STUDIO A | STUDIO B | POOL |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | 9:00～10:00 キッズスイミング 児童 |
| 10:00 | | | 10:00～11:00 キッズスイミング 児童 |
| 10:30 | 10:30～11:10 ZUMBA 小網 | | |
| 11:00 | | | 11:00～12:00 キッズスイミング 幼児 |
| 11:30 | 11:30～12:10 ヨガ 園田 | | |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | 予約 12:40～13:20 パワーライド Cslive | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:40～14:10 シェイプバンプPOWER 下田 | | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | 14:25～14:55 スムース&ヒーリング 下田 | | |
| 15:00 | | | 15：10～15：30 初級クロール 下田 |
| 15:30 | 15:10～15:50 ファイトアタック PRO CS Live | | ¥ 15:40～16:10 プライベートレッスン 下田 |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:05～16:45 ピラティス CS Live | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |
| 22:00 | | | |

18:45　ジム・プールエリア利用終了

【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。

CENTRAL SPORTS　セントラルスポーツプラザ24大分店