Lesson Schedule 2025.7→9

7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		

8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
24/31	25	26	27	28	29	30

9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				

■休館日（毎週水曜日） 赤字★祝日営業日＝デイタイム・デイタイムプラス・ビジネスナイト会員以外の方がご利用頂けます。

月曜日

9:30 OPEN

- 10:00～10:40 ファンクショナルトレーニング 銭場
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 11:10～11:50 ボディコンディショニング 高久 35 （メディカルフィットネス ー肩こり予防・改善ー）
- 11:00～11:20 CSLive REC
- 11:30～11:50 CSLive REC （メディカルフィットネス ータメボ予防・改善ー）
- 11:50～12:00 ジムスモ
- 12:10～12:50 シェイプバンプ 勝又 35
- 12:05～12:35 やせる脂肪燃焼ダンス CSLive REC
- 13:10～13:50 シンプルエアロ 横嶋
- 13:00～13:40 パワーライド AIR CYCLE Fitness CSLive REC 20 暗
- 14:10～14:50 ボディケアストレッチ 鈴木（奈）
- 14:20～14:50 X-CORE FIGHTING CSLive REC 20
- 15:10～15:50 エアロサーキット 茂木
- 16:10～16:50 コンビネーションステップ 茂木 40
- 19:10～19:50 コンビネーションエアロ 大江
- 19:20～20:00 HOTフィールヨガ 鈴木（奈） Hot 暗
- 20:15～20:55 オリジナルエアロ 大江
- 20:20～21:00 シェイプバンプ 谷口 CSLive REC 20
- 21:20～22:00 フリースタイルダンス 鈴木（奈）
- 21:20～22:00 フィールピラティス CSLive REC
- 9:50～10:30 太極拳 清畑
- 9:45～10:30 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 10:30～11:15 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 11:00～11:45 アクアビクス 金木
- 12:00～12:40 中級水泳 渡辺 （7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ）
- 12:50～13:20 スイムトレーニング 渡辺
- 13:30～14:00 初級水泳 島村 （7月 背泳ぎ 8月 平泳ぎ 9月 バタフライ）
- 13:30～14:30 成人スイミングスクール ≪初中級≫ 渡辺 2レーン使用 （有料）
- 14:10～14:40 初級水泳 島村 （7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ）
- 15:00～15:45 ダイビング練習会 勝又 ※1・3週目有料
- 15:30～16:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 16:30～17:30 スイミングスクール 全レーン使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール 4レーン使用
- 18:30～19:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 20:40～21:10 初中級水泳 廣澤 （7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール）
- 10:00～10:40 カラダメンテ 砂押 （有料）
- 12:00～12:30 セントラリアン［ボッチャ］
- 15:30～16:30 体育スクール
- 16:30～17:30 体育スクール
- 17:30～18:30 体育スクール
- 17:30～18:30 体育スクール
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 21:05～21:15 ジムスモ

22:15 END
22:30 CLOSE

火曜日

9:30 OPEN

- 10:00～10:40 オリジナルエアロ 大江
- 11:05～11:45 タイ式ヨガ ルーシーダットン 銭場
- 12:10～12:50 ラテンダンス 銭場
- 13:10～13:50 ボディメイクトレーニング 高久
- 14:25～15:05 ZUMBA® 金野
- 15:30～16:10 ピラティス 尚武
- 19:10～19:50 ボディメイクトレーニング 大塚
- 20:10～20:50 ヨガ 遠藤
- 21:10～21:40 EXCITE ZONE 大塚
- 9:55～10:35 HOTヨガ 矢島
- 11:00～11:40 シェイプバンプ CSLive REC 20
- 12:00～12:40 コンディショニング 山本 28
- 13:00～13:20 CSLive REC （メディカルフィットネス ー足底バランス改善ー）
- 13:55～14:35 スムース＆ヒーリング 大塚 28
- 14:50～15:20 ヨガ 横嶋
- 15:35～16:15 コンビネーションエアロLow 横嶋
- 19:15～19:55 ファイトアタック BEAT CSLive REC
- 20:15～20:45 リズムライド AIR CYCLE Fitness CSLive REC 20 暗
- 21:15～21:55 パワーライド AIR CYCLE Fitness CSLive REC 20 暗
- 10:00～11:00 いきいき健康教室 蓮見
- 10:00～10:45 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 11:20～12:00 カラダメンテ 砂押 （有料）
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール 2レーン使用
- 11:50～12:00 ジムスモ （7月：ストレッチ 8月：バランスボール 9月：コアヒーリング）
- 13:00～13:40 ネップピラティス 金野 （有料）
- 15:30～16:30 体育スクール
- 16:30～17:30 体育スクール
- 17:30～18:30 体育スクール
- 18:50～19:50 空手スクール
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 21:05～21:15 ジムスモ
- 10:30～11:00 アクアダンス 三浦
- 12:00～12:30 アクアZUMBA® 金野 （1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 6週目 ストートルターン）
- 12:40～13:10 スイムアラカルト 渡辺 （7月 背泳ぎ 8月 平泳ぎ 9月 バタフライ）
- 13:20～14:00 中級水泳 渡辺
- 15:30～16:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 16:30～17:30 スイミングスクール 全レーン使用
- 17:30～18:30 スイミングスクール 全レーン使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール 4レーン使用
- 18:30～19:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 20:45～21:45 マスターズ練習会 櫻井

22:15 END
22:30 CLOSE

木曜日

9:30 OPEN

- 9:55～10:35 コンビネーションエアロ 三浦
- 10:00～10:40 ZUMBA® 峰久
- 10:55～11:35 コンビネーションステップ 峰久 40
- 11:00～11:40 ピラティス CSLive LIVE
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 11:50～12:00 ジムスモ
- 12:10～12:50 ヨガ 松崎
- 12:15～12:55 ファイトアタック BEAT 勝又
- 13:20～14:00 シンプルステップ 入澤 40
- 13:15～13:55 フラエクササイズ 松崎
- 14:25～15:05 コンビネーションエアロ 入澤
- 14:20～15:00 アロマストレッチ 市川
- 15:30～16:30 キッズダンススクール
- 15:30～16:30 ジュニアバレエスクール
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 16:30～17:30 ジュニアバレエスクール
- 17:30～18:30 キッズダンススクール
- 17:30～18:30 ジュニアバレエスクール
- 19:15～19:55 フィールヨガ 神山
- 19:10～19:40 リズムライド AIR CYCLE Fitness CSLive LIVE 20
- 20:10～20:50 ZUMBA® 塚本
- 20:15～20:55 バレエエクササイズ 鈴木（奈）
- 21:10～21:50 ダンスWAVE 鈴木（奈）
- 21:15～21:45 ビューティーブロックトウエストライン CSLive REC
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 21:05～21:15 ジムスモ
- 10:15～10:45 アクアウォーク 高本
- 11:10～11:40 アクアダンス 三浦
- 12:15～13:00 ハイドロフィットネス 金本 25 予約制
- 13:20～14:00 フィンスイム 廣澤 予約制
- 14:10～14:50 スイムアラカルト ≪初中級≫ 渡辺 （7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール）
- 15:00～15:30 スキンダイビング フリーコース
- 15:30～16:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 16:30～17:30 スイミングスクール 全レーン使用
- 17:30～18:30 スイミングスクール 全レーン使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール 4レーン使用
- 18:30～19:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 20:00～20:40 初中級水泳 渡辺 （7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ）

22:15 END
22:30 CLOSE

金曜日

9:30 OPEN

- 9:45～10:25 ヨガ 岡野
- 10:45～11:25 コンビネーションエアロ 岡野
- 11:55～12:35 シェイプバンプ 鈴木（良） 35
- 13:10～13:50 ヨガ 熊田
- 14:30～15:10 ピラティス 金本
- 9:55～10:35 ZUMBA® 福山
- 11:00～11:40 ピラティス CSLive REC
- 12:00～12:40 フリースタイルダンス 鈴木（奈）
- 13:00～13:40 パワーライド AIR CYCLE Fitness 阿部 20
- 14:15～14:55 ボディケアストレッチ 鈴木（奈）
- 18:40～19:20 ファンクショナルコンディショニング 鈴木（奈） 28
- 19:30～20:10 バレトン 塩野
- 19:30～20:10 HOTヨガ 矢島 Hot 暗
- 20:30～21:10 シェイプバンプ 谷口 35
- 20:30～21:00 X-CORE DANCING CSLive REC 20
- 21:20～22:00 スムース＆ヒーリング CSLive REC 28
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 11:50～12:00 ジムスモ
- 11:40～12:10 ジャズダンス・プロ 岡野 （有料）
- 12:15～12:45 ジャズダンス・プロ 岡野 （有料）
- 10:00～10:45 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 11:40～12:10 水泳入門 渡辺
- 12:20～12:50 初級バタフライ 渡辺
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール ≪中上級≫ 櫻田 （有料） 2レーン使用
- 15:30～16:30 体育スクール
- 16:30～17:30 体育スクール
- 17:30～18:30 体育スクール
- 18:30～19:30 体育スクール
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 21:05～21:15 ジムスモ
- 11:00～11:30 AQA Splash 神山
- 13:00～13:30 スノーケリングフリーコース
- 15:30～16:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 16:30～17:30 スイミングスクール 全レーン使用
- 17:30～18:30 スイミングスクール 全レーン使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール 4レーン使用
- 18:30～19:30 スイミングスクール 2レーン使用
- 20:40～21:20 スイムトレーニング 櫻井

22:15 END
22:30 CLOSE

土曜日

9:00 OPEN

- 9:45～10:25 ヨガ 遠藤
- 10:00～10:40 オリジナルステップ 天野 25
- 10:10～10:50 コンビネーションエアロ 天野
- 12:10～12:50 ダンスファン 岡野
- 13:20～14:00 スムース＆ヒーリング 大塚 30
- 14:20～15:00 シンプルエアロ 荒木
- 15:20～16:00 シェイプバンプ 谷口 35
- 16:15～16:55 コンビネーションステップ 工藤 40
- 17:15～17:55 オリジナルエアロ 工藤
- 18:15～19:15 Let's TRYステップ 工藤 （有料）
- 9:15～9:30 みんなで体操
- 10:05～10:15 ジムスモ
- 11:05～11:15 ジムスモ
- 11:05～11:35 お腹シェイプ 大塚
- 12:05～12:15 ジムスモ
- 12:15～12:55 パワーライド AIR CYCLE Fitness CSLive REC 20
- 13:15～13:55 ラテンダンス 荒木 暗
- 14:15～14:35 スラックライン大塚
- 15:00～16:00 ジュニアバレエスクール
- 16:05～16:15 ジムスモ
- 16:00～17:00 ジュニアバレエスクール
- 17:00～18:00 ジュニアバレエスクール
- 18:00～19:00 成人バレエスクール
- 9:00～10:00 体育スクール
- 10:00～11:00 体育スクール
- 11:00～12:00 体育スクール
- 12:00～13:00 体育スクール
- 13:00～14:00 体育スクール
- 14:30～15:30 キッズダンススクール
- 15:30～16:30 キッズダンススクール
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 17:30～18:30 キッズダンススクール
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール 2～3レーン使用
- 11:00～11:45 ダイビング練習会 勝又 （有料） ※1・3週目のみ実施
- 12:00～13:00 スイミングスクール 3レーン使用
- 13:00～14:00 スイミングスクール 3レーン使用
- 14:00～15:00 スイミングスクール 全コース使用
- 15:00～16:00 スイミングスクール 全レーン使用
- 16:10～16:40 初中級水泳 今橋 （7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ）

19:45 END
20:00 CLOSE

日曜日

9:00 OPEN

- 9:40～10:20 ヨガ 金子
- 10:00～10:40 ファイトアタックPRO 坂入
- 11:15～11:55 ファンクショナルトレーニング 坂入
- 12:20～13:00 ダンスWAVE 鈴木（奈）
- 13:25～14:05 シェイプバンプ 鈴木（良） 35
- 14:30～15:10 コンビネーションエアロ 河瀬
- 15:30～17:30 有料セッションまたはキッズイベント
- 12:30～13:10 リズムライド AIR CYCLE Fitness 勝又 20
- 13:30～14:10 ピラティス 河瀬
- 14:35～15:05 ビューティーブロックトウエストライン CSLive REC
- 15:20～15:50 X-CORE FIGHTING CSLive REC 20
- 9:15～9:30 みんなで体操
- 10:05～10:15 ジムスモ
- 11:05～11:15 ジムスモ
- 12:05～12:15 ジムスモ
- 14:05～14:15 ジムスモ
- 15:05～15:15 ジムスモ
- 16:05～16:15 ジムスモ
- 9:00～10:00 スイミングスクール
- 10:00～11:00 スイミングスクール
- 11:00～12:00 スイミングスクール
- 12:40～14:40 ファミリープール 開放
- 14:50～15:35 スイムトレーニング 渡辺
- 10:15～10:45 アクアビクス 松本
- 10:40～11:00 水泳入門 島村
- 11:20～11:50 初級水泳 島村 （7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 クロール）
- 14:10～14:40 初中級水泳 渡辺 （7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 平泳ぎ）

18:45 END
19:00 CLOSE

※キッズスペース空き時間は、フリースペースとしてご利用できます。
（30分単位で予約可、受付にて当日予約）イベント等でご利用できない場合もございます。

●レッスンスケジュールは都合により変更になる場合がございます。
※安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※祝日は特別プログラムとなります。
※（有料）マークのレッスンは有料プログラムです。詳しくはフロントにてお尋ねください。
※【スタジオチェックイン】レッスン開始30分前より3Fジムにある専用端末にてお願いします。
◎チェックインはレッスン開始時間まで可能です。 ◎スタジオへの入室は15分前からとなります。

■マークについて…

- … 初心者向けのプログラムです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
- Hot 暗 … 室温を28℃～33℃に設定しています。HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に敷くバスタオルのご用意をお願い致します。必ず水分をご持参ください。
- 暗 … 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！他人の目を気にせずにハイテンションで楽しみましょう！

スタジオスケジュールのご注意

●レッスン参加にはオンライン予約が必要となります。
【予約本数】同時予約8本まで
【予約開始スケジュール】当日を含む1週間先までの予約可（予約開始時間7:00～）
【予約キャンセルと締切】キャンセル締切/レッスン開始15分前まで
予約締切 /レッスン開始5分前まで

キッズスペースについて

●キッズスペースのご予約はご利用されたい時間帯の1時間前よりレセプションにて受付しております。
●キッズスペースには音響機材がございません。ご利用されたい場合は、各自でご用意ください。
●キッズスペースでは鏡の設置ができません。

プールスケジュールのご注意

●各プールレッスンは、参加人数により使用レーン数を調整する場合がございます。
●アクアビクスレッスンにつきましては、参加者が35名を超える場合はスイミングプールを使用する場合がございます。予めご了承ください。
●ダイビング練習会
（月）15:00～15:45/（土）11:00～11:45 ※1・3週目のみ実施
●ダイビング講習の為、一部レーンを使用させていただきます。予めご了承ください。
●ダイビング練習会はDACSのCカード保持者で、MIC登録者対象です。
●セントラルスポーツのメンバー以外でMIC登録者の方は、スノーケリング練習会1,650円、ダイビング練習会2,200円の参加費が必要です。

セントラル ウェルネスクラブ
大宮宮原店

HPはこちら　スタジオレッスン予約はこちら　代行情報はこちら