

Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2025年1月～

※新型コロナウイルスの情勢により
変更となる場合がございます

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります

レッスンの1週間前(当日含む)の午前9時から予約を開始します。 ※レッスン内容によって定員は異なります。

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。
スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。

プールレッスンについて

プールレッスンは開始30分前から、参加されるご本人様がプールカウンターにて、お名前をご記入ください。

Tue 火曜日					
4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:30 OPEN					
		10:00～10:30 アクアウォーク (20m最大3コース使用) 小林	10:00～11:00 HOTヨガ 有料	10:00～11:30 はつらつ 体操教室 有料	
10:20～11:00 シンプルエアロ LOW 川村 [定員:64名]	10:10～10:50 動きタイム 木村 [定員:26名]	10:40～11:10 AQUA jam (25m最大3コース使用) 藤崎			
11:20～12:00 ZUMBA 川村 [定員:64名]	11:15～11:55 リズムライド 渡邊 [定員:15名]	11:15～12:10 ベビースイミング (25m2コース使用) 有料			11:40～11:50 みんなでストレッチ
12:20～13:00 ヨガ 阪崎 [定員:45名]	12:25～12:55 フレックスストレッチ 丸山 [定員:22名]		12:45～13:45 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料	12:15～13:45 クラシック バレエ (成人) 有料	12:40～12:50 ヒップリフティング
13:40～14:20 シェイプパンプ 永塚 [定員:45名]	13:20～14:00 コンピネーションステップ 高嶋 [定員:20名]	13:00～13:20 スノーケリング (25m最大3コース使用) 栗原 [定員:20名]			13:40～13:50 みんなでバランスアップ
14:50～15:30 ボディケアストレッチ 石村 [定員:64名]	14:20～15:00 コンピネーションエアロ 高嶋 [定員:26名]	14:10～14:40 1月/中級平泳ぎ 2月/中級背泳ぎ 3月/初級バタフライ 海老原 (25m最大3コース使用)			14:40～14:50 みんなで筋トレ
	15:30～16:30 キッズダンス 幼児コース 有料	15:15～16:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料		15:30～16:30 キッズ体育 幼児コース 有料 [定員]	15:40～15:50 レッグシェイプ
16:30～17:30 キッズダンス 児童コース 有料	16:45～17:45 中級エアロ [有料セッション]	16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	16:40～16:50 背中シェイプ
17:30～18:30 キッズダンス 児童コース 有料	17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料	17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
	18:20～19:00 シェイプパンプ 西海 [定員:15名]	18:30～19:30 18:30～19:00 キッズ パーナル スイミング スイムレッスン 新藤 [1コース限]	18:50～19:50 HOTピラティス 有料	18:30～19:30 キッズ体育 児童コース 有料	
19:10～19:50 ヨガ 宮川 [定員:45名]	19:20～19:40 Jumping Hi 西海 [定員:14名]	19:45～20:30 スイムトレーニング (25m最大3コース使用) 藤垣			
20:20～21:00 ピラティス 坂詰 [定員:64名]	20:10～20:50 パワーライド 岸本 [定員:15名]		20:10～21:10 HOTヨガ 有料		20:40～20:50 お腹シェイプ
22:00 CLOSE					
			HOTヨガ 有料		

Wed 水曜日					
4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:30 OPEN					
10:00～10:40 セルフボディコンディショニング ～からだ調整法～ 滝川 [定員:64名]	10:10～10:50 健康太極拳 中村 (規) [定員:26名]	10:20～10:50 水泳入門 栗原 (25m最大3コース使用)	10:00～11:00 HOTヨガ 有料		
11:00～11:40 フリースタイルダンス ～入門編～ 丸山 [定員:64名]	11:10～11:50 ヨガ 久田 [定員:23名]	11:00～11:30 1月/初級クロール 2月/初級背泳ぎ 3月/初級平泳ぎ 海老原 (25m最大3コース使用)			
12:00～12:40 エアロサーキット 石垣 [定員:64名]	12:15～12:55 CSLive ピラティス [定員:26名]	12:45～13:35 目指せ! マスターズ 海老原 (3コース使用)		11:30～12:10 ベビー体育 有料	
13:00～13:40 コンピネーション エアロ 石垣 [定員:64名]	13:15～13:55 CSLive スムースヒーリング [定員:23名]	13:40～14:10 AQUA jam (25m最大3コース使用) 小林	13:00～14:00 HOTヨガ 有料		12:40～12:50 レッグサーキット
14:00～14:40 ZUMBA 吉野 [定員:64名]	14:15～14:55 CSLive パワーヨガ [定員:23名]	14:15～15:30 キッズスイミング 幼児コース (25m2コース使用) 有料			13:40～13:50 肩こり予防
	15:15～15:45 CSLive ボディメイクトレーニング [定員:26名]	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料	15:30～16:30 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料	14:30～15:30 キッズ体育 幼児コース 有料	14:40～14:50 姿勢改善
	16:30～17:30 キッズダンス 児童コース 有料	16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	15:40～15:50 お腹シェイプ
17:40～18:20 ヨガ 尾島 [定員:45名]	17:30～18:30 キッズダンス 児童コース 有料	17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
19:00～19:40 ZUMBA 清野 [定員:15名]	19:10～19:40 CSLive リズムライド [定員:15名]	19:40～20:10 1月/中級バタフライ 2月/中級クロール 3月/中級平泳ぎ 藤垣 (25m最大3コース使用)	18:50～19:50 HOTピラティス 有料	19:15～20:45 クラシック バレエ (成人) 有料	19:40～19:50 腰痛予防
20:00～20:40 シェイプパンプ 松井 [定員:45名]	20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING [定員:26名]	20:20～21:05 スイムトレーニング (25m最大3コース使用) 藤垣			20:40～20:50 みんなで筋トレ
22:00 CLOSE					

Thu 木曜日					
4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:30 OPEN					
10:00～10:40 ヨガ 中村 (香) [定員:45名]	10:10～10:50 コンピネーション エアロ 宇田川 [定員:26名]	10:00～10:30 アクアウォーク& トレーニング 小林 (20m最大3コース使用)	10:00～11:00 HOTヨガ 有料		
11:00～11:40 はじめてベリータン 政次 [定員:64名]	11:10～11:50 スムースヒーリング 中村 (規) [定員:23名]	10:40～11:10 アクアダンス (25m最大3コース使用) 小林			11:40～11:50 お腹シェイプ
12:10～12:50 シェイプパンプ 岸本 [定員:45名]	12:05～12:35 CSLive からだアクティブ [定員:26名]	11:15～12:10 ベビースイミング (25m2コース使用) 有料	11:30～12:30 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料		12:40～12:50 みんなでストレッチ
13:10～13:50 ファイトアタック BEAT 岸本 [定員:64名]	13:00～13:40 フィールヨガ 磯崎 [定員:23名]	13:20～13:50 スキャンダイビング 栗原 [要予約・定員制20名] (25m最大2コース使用)			
14:10～14:50 セルフボディ コンディショニング ～からだ調整法～ 滝川 [定員:64名]	13:55～14:15 CSLive メディカルフィットネス [定員:26名]	14:00～14:30 1月/初級背泳ぎ 2月/初級平泳ぎ 3月/初級バタフライ 海老原 (25m最大3コース使用)			
	14:30～15:00 CSLive リズムCAMP [定員:26名]	14:40～15:10 スイムアラカルト (25m最大3コース使用) 海老原		14:30～15:30 キッズ体育 幼児コース 有料	14:40～14:50 レッグシェイプ
	15:30～16:30 キッズダンス 幼児コース 有料	15:15～16:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料		15:30～16:30 キッズ体育 幼児コース 有料	15:40～15:50 ボディバランスアップ
16:30～17:30 キッズ 運動能力開発 スクール 有料	16:30～17:30 キッズダンス 児童コース 有料	16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	
	17:30～18:30 キッズダンス 児童コース 有料	17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
	19:00～19:40 コンピネーション ステップ 宇田川 [定員:45名]	19:00～19:40 CSLive Lati Lati [定員:26名]			
20:10～20:50 オリジナルエアロ 石垣 [定員:64名]	20:10～20:50 パワーライド 松井 [定員:15名]	20:00～20:30 アクアダンス 久野 (20m最大3コース使用)			20:40～20:50 みんなでストレッチ
			21:30～22:30 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料		
22:00 CLOSE					

	Fri 金曜日					
	4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:00						
10:00			9:30 OPEN			
11:00	10:00～10:40 ヨガ 松尾 【定員:45名】	10:00～10:40 ピラティス ～POP PILATES～ 川村 【定員:26名】	10:20～10:50 アクアウォーク (20m最大3コース使用) 小林	10:00～11:00 HOTヨガ 有料		
12:00	11:05～11:45 HIPHOP 川村 【定員:64名】	11:00～11:40 健康体操 松尾 【定員:26名】	11:00～11:45 アクアサーキット (25m最大3コース使用) 宮石		11:30～12:10 ベビー体育 有料	
13:00	12:05～12:45 ファイトアタックPRO 和野 【定員:64名】	11:55～12:25 フレックスストレッチ 丸山 【定員:22名】	12:10～12:55 スイムトレーニング (25m最大3コース使用) 小林			12:40～12:50 ボディバランスアップ
14:00	13:10～13:50 シェイプパンプ 渡邊 【定員:45名】	12:35～13:15 ポッチャ	13:15～13:45 アクアウォーク (20m最大3コース使用) 磯崎			13:40～13:50 お腹シェイプ
15:00	14:20～15:00 ZUMBA 金子 【定員:64名】	13:30～14:10 健康太極拳 寿慶 【定員:26名】	13:55～14:40 アクアサーキット (25m最大3コース使用) 加藤			14:40～14:50 腰痛予防
16:00	15:15～15:55 ヨガ 綱井 【定員:45名】	14:30～15:45 太極拳 寿慶 【有料スクール・別紙参照】	15:15～16:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料	15:30～16:30 HOT ピラティス 有料		15:40～15:50 レッグシェイプ
17:00			16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	
18:00			17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
19:00	19:00～19:40 シンブルエアロ 鈴木(君) 【定員:64名】	19:00～19:40 ファイトアタックPRO 渡邊 【定員:26名】	18:30～19:30 キッズスイミング 児童コース (25m2コース使用) 有料	19:00～20:00 HOT ピラティス 有料		19:40～19:50 肩こり予防
20:00	19:50～20:30 ピラティス 鈴木(君) 【定員:64名】	20:00～20:40 CSLive パワーライド 【定員:15名】 LIVE	19:45～20:45 目指せ! マスターズ 島脇 (最大4コース使用)	20:20～21:20 HOT ピラティス 有料		20:40～20:50 お腹シェイプ
21:00						
22:00	22:00 CLOSE					
23:00						

	Sat 土曜日					
	4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:00		9:00～10:00 キッズダンス 幼児コース 有料	9:00～10:00 キッズスイミング 幼児コース (25m全面使用) 有料	9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズ体育 児童コース 有料	
10:00		10:00～11:00 キッズダンス 児童コース 有料	10:00～11:00 キッズ スイミング 幼児コース (25m2コース 使用) 有料	10:20～11:20 HOTヨガ 有料	10:00～11:00 キッズ体育 児童コース 有料	
11:00	10:15～10:55 シンブルエアロ 鳥井 【定員:64名】	11:25～12:05 ピラティス 鳥井 【定員:26名】	11:05～12:25 ベビースイミング (25m2コース使用) 有料	11:50～12:50 HOTピラティス 有料	11:30～12:30 キッズ体育 児童コース 有料	10:40～10:50 みんなでストレッチ
12:00	11:20～12:00 シェイプパンプ 岸本 【定員:45名】	12:30～13:10 ZUMBA 清野 【定員:64名】	12:25～13:30 キッズスイミング 幼児コース (25m2コース使用) 有料		12:30～13:30 キッズ体育 児童コース 有料	12:40～12:50 みんなでバランスアップ
13:00		13:40～14:20 ヨガ 久田 【定員:45名】	13:30～14:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料		13:30～14:30 キッズ体育 児童コース 有料	
14:00		14:00～14:40 CSLive パワーライド 【定員:15名】 REC	14:30～15:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料	15:20～16:20 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料	15:30～16:30 ジュニア 新体操 幼児コース 有料	
15:00	15:20～16:00 コンビネーション エアロ 今村 【定員:64名】	16:20～17:00 セルフボディ コンディショニング 今村 【定員:33名】	16:50～17:50 目指せ! マスターズ 松井 (3コース使用)		16:35～17:35 ジュニア 新体操 小学1・2年生コース 有料	
16:00		17:20～18:00 ヨガ 中村(香) 【定員:45名】	17:35～18:15 CSLive ファイトアタックBEAT 【定員:26名】 REC	18:45～19:45 HOTピラティス 有料	17:40～18:40 ジュニア 新体操 小学3年生以上コース 有料	
17:00	17:00～18:00 走ろう会(アウトドア) ランニングレッスン 参加希望の方は開始5分前に 5Fラウンジにお集まりください。					
18:00						
19:00						
20:00	20:00 CLOSE					
21:00						
22:00						
23:00						

	Sun 日曜日					
	4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:00		9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズスイミング 幼児コース (25m全面使用) 有料		9:00～10:00 キッズ体育 児童コース 有料	
10:00	10:10～10:50 シンブルエアロ 峯本 【定員:64名】	10:00～10:40 ヨガ 政次 【定員:23名】	10:00～11:00 キッズスイミング 幼児コース (25m2コース使用) 有料		10:00～11:00 キッズ体育 児童コース 有料	
11:00	11:10～11:50 シンブルステップ 峯本 【定員:45名】	11:00～12:30 クラシック バレエ (成人) 有料	11:00～12:00 キッズ スイミング 幼児コース (25m2コース 使用) 有料	10:55～11:35 はじめてフラ 政次 【定員15名/女性限定】	11:00～12:00 キッズ体育 児童コース 有料	
12:00	12:10～12:50 ワークアウトヨガ 中村(規) 【定員:45名】	12:45～13:15 CSLive ファイトアタックBEAT 【定員:26名】 REC	12:10～12:40 スピンダイビング 松井(要予約・ 定員制20名)	3Fヨガピス受付の予約表にて レッスン開始30分前から ご予約ができます。		12:40～12:50 お腹シェイプ
13:00	13:15～13:55 ZUMBA 石丸 【定員:64名】	13:20～14:00 成人スイミング セッション 有料 【要予約・定員制3～8名】	12:50～13:30 アクアピクス (25m最大3コース使用) 水谷	13:30～14:30 HOTヨガ 有料	12:50～13:50 クラシック バレエ (成人ポアント) 有料	
14:00	14:05～14:45 コンビネーション エアロ 石丸 【定員:64名】	14:20～14:40 バランスボール 西海 【定員:12名】	14:15～14:45 パーソナル スィムレッスン 有料 【要予約・20m 1コース利用】	14:00～15:00 HOTヨガ 有料	14:00～15:00 キッズ 運動能力開発 スクール 有料	
15:00	15:00～15:40 ヨガ 鈴木(博) 【定員:45名】	15:45～16:25 CSLive パワーライド 【定員:15名】 REC	15:20～15:50 セミプライベート海老原 有料【要予約・定員制3名】	15:00～16:00 HOTピラティス 有料	15:40～15:50 ボディコンディショニング	
16:00	16:00～16:40 シェイプパンプ 松井 【定員:45名】	16:20～16:50 セミプライベート海老原 有料【要予約・定員制3名】	15:50～16:20 セミプライベート海老原 有料【要予約・定員制3名】	16:30～17:30 HOTピラティス 有料	16:00～17:00 キッズ体育 児童コース 有料	
17:00	17:00～17:40 パワーヨガ 綱井 【定員:45名】		16:20～16:50 セミプライベート海老原 有料【要予約・定員制3名】	18:00～19:00 HOTヨガ 有料	17:00～18:00 キッズ体育 児童コース 有料	
18:00						
19:00	19:00 CLOSE					
20:00	<プールレッスンコース設定について> プールレッスン時のコース設定について下記の通り、ご参加者数によりレッスン 使用コースを設定させていただきます。 ●ご参加者数10名以下の場合 / 1コース使用 ※使用コース数の設定は、 ●ご参加者数11～20名の場合 / 2コース使用 レッスンスタート時のご参加者数で ●ご参加者数21名～の場合 / 3コース使用 決定させていただきます。					
21:00						
22:00						
23:00						

スイミングスクール開始15分前及びプールレッスン開始5分前から利用コースの変更をさせていただきます。スイミングスクール【有料】の時間帯は25mプール、20mプール(17:30～18:30のみ)を使用させていただきます。ご利用コースは20mフィットネスプール、及び時間帯によっては、25mコースの一部が開放になります。ご理解・ご協力をお願いいたします。月ごとのレッスンのご案内により、4種目のスイムレッスンを受けていただくことができます。

…有料カルチャー
※詳しくは5F受付までお問い合わせください。



セントラル ウェルネスクラブ 大森店
TEL.03-5753-5211

https://www.central.co.jp

セントラル大森 検索

右記のQRコードを
対応機種から簡単アクセス!!



ご利用時間のご案内

営業時間

火～金曜日 / 9:30～22:00
土曜日 / 9:00～20:00
日曜日・祝日 / 9:00～19:00

休館日

毎週月曜日
季節休業日

※都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問い合わせください。