

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2025年7月～

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					
10:20～11:00 シンプルエアロ LOW 白石 [定員:64名]	10:10～10:50 CSLIVE 太極拳 [定員:26名] REC	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	10:00～11:30 はつらつ 体操教室 有料	
11:20～12:00 ZUMBA 白石 [定員:64名]	11:15～11:55 リズムライド 渡邉(太) [定員:15名]	11:15～12:10 ベビースイミングスクール (25m2コース使用) 有料			11:40～11:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ
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]	13:00～13:20 スクインダイビング (25m最大3コース使用) 栗原 [定員:20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 ＜パーツ引き締め＞ 脚・お尻引き締め
13:30～14:10 シェイプパンプ 永達 [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]	13:30～14:00 スイムトレーニング (25m最大3コース使用) 栗原			13:40～13:50 ＜メディカルフィットネス＞ 足底バランス改善
14:50～15:30 ボディアクアストレッチ 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 中級水泳 藤垣 (25m最大3コース使用)			
	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]	
16:30～17:30 キッズダンス 児童コース 有料	16:45～17:45 有料セッション [中級エアロ]	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	
		18:30～19:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料	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]	19:10～19:40 CSLIVE やせる!脂肪燃焼ダンス [定員:23名] REC	19:45～20:30 スイムトレーニング (25m最大4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 館野 [定員:15名]		20:10～21:10 HOTヨガ 有料		
22:00 CLOSE					

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 藤垣 (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 中級水泳 海老原 (25m最大3コース使用)	7月/平泳ぎ 8月/バタフライ 9月/クロール		
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]	11:40～12:40 目指せ マスターズ 海老原 (3コース使用)	12:00～12:40 有料セッション [ピラティス]		12:40～12:50 ＜パーツ引き締め＞ 脚・お尻引き締め
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]	12:45～13:35 スイミング セッション(成人) 有料(要予約・定員制3～8名)	13:00～14:00 HOTヨガ 有料		13:40～13:50 ＜メディカルフィットネス＞ 肩こり予防改善
14:20～15:00 ZUMBA 吉野 [定員:64名]	14:15～14:55 フィールヨガ 小林 [定員:23名]	14:15～15:30 キッズ スイミング 幼児コース (25m 2コース使用) バーナール スイムレッスン 朝日 [9月13～20日]		14:30～15:30 キッズ体育 幼児コース 有料	
	15:15～15:45 CSLIVE ボディメイクトレーニング [定員:26名] REC	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	15:30～16:30 キッズ体育 幼児コース 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	
		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	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 ＜メディカルフィットネス＞ 腰痛予防改善
19:00～19:40 ZUMBA 清野 [定員:64名]	19:10～19:40 CSLIVE シェイプアップPOWER [定員:15名] LIVE	19:40～20:10 初級水泳 荒井 (25m最大3コース使用)			20:40～20:50 ＜パーツ引き締め＞ お腹引き締め
20:10～20:50 シェイプパンプ 西海 [定員:45名]	20:00～20:30 CSLIVE X-CORE FIGHTING [定員:26名] LIVE	20:20～21:05 スイムトレーニング (25m最大4コース使用) 荒井			
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]	9:50～10:20 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 はじめてベリーダンス yoko [定員:64名]	11:10～11:50 スムース&ヒーリング 中村(規) [定員:23名]	10:30～11:00 AQUA SPLASH (25m最大3コース使用) 小林			11:40～11:50 ＜気軽に手軽に＞ お腹引き締め
12:00～12:40 シェイプパンプ 館野 [定員:45名]	12:05～12:35 CSLIVE からだアクティブ [定員:26名] REC	11:15～12:10 ベビースイミングスクール (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 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ
13:00～13:40 ファイトアタック BEAT 館野 [定員:64名]	12:50～13:20 1・2週目/ダンスWAVE 3・4週目/やせる!脂肪燃焼ダンス 久野 [定員:23名]	13:20～13:50 スクインダイビング 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]	13:30～14:00 CSLIVE ヨガ [定員:26名] LIVE	14:00～14:30 初級水泳 (25m最大3コース使用)	7月/平泳ぎ 荒井 8月/バタフライ 海老原 9月/クロール 海老原	14:30～15:30 キッズ体育 幼児コース 有料	
	14:30～15:00 CSLIVE リズムCAMP [定員:26名] LIVE	14:40～15:10 中級水泳 (25m最大3コース使用)	7月/平泳ぎ 館野 8月/クロール 海老原 9月/バタフライ 海老原	15:30～16:30 キッズ体育 幼児コース 有料	
	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 児童コース 有料	
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	
		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			
19:10～19:50 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] REC	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 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ
20:10～20:50 オリジナルエアロ 石垣 [定員:64名]	20:10～20:50 リズムライド 渡邉(太) [定員:15名]		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～ 白石 [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 白石 [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			
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	12:00～12:40 有料セッション [HIPHOP]		
14:00	13:10～13:50 シェイプバンプ 渡邉(太) [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) 荒井			
15:00	14:20～15:00 ZUMBA 金子 [定員:64名]	13:30～14:10 骨盤エクササイズ 坂詰 [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			
16:00	15:20～16:00 ヨガ 綱井 [定員:45名]	14:30～15:10 有料セッション [骨盤エクササイズ& 機能改善体操]	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		
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 渡邉(太) [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		
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 久野 (最大4コース使用)	20:20～21:20 HOT ピラティス 有料		
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 ベビースイミングスクール (25m2コース使用) 有料	11:50～12:50 HOTピラティス 有料	10:40～10:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ	
12:00	11:30～12:10 シェイプバンプシリーズ 館野 [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			
13:00	13:40～14:20 ヨガ 久田 [定員:45名]	14:00～14:40 CSLive X-CORE TRAINING [定員:15名] REC	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	14:30～15:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料	15:30～16:30 キッズ体育 児童コース 有料	
14:00	15:00～15:40 オリジナルステップ 前田 [定員:45名]	15:20～16:00 CSLive ファイトアタックPRO [定員:26名] REC	15:30～16:30 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リンバ& デトックスヨガ 有料	16:35～17:35 ジュニア 新体操 幼児コース 有料	
15:00	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]	16:55～17:25 CSLive シェイプバンプPOWER [定員:15名]	16:40～17:40 目指せ マスターズ 永永 (3コース使用)			
16:00	17:30～18:30 ヨガ 中村(香) [定員:45名]	17:30～18:30 有料セッション [AIRCYCLE Fitness パワーライド] CSLive ファイトアタック BEAT [定員:26名]	17:19・8/9・9/20の 実施はございません。	18:00～19:00 スイミング セッション(キッズ) (25m1コース使用) 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。		7/6・8/2・9/6・9/13の 4回実施いたします。	18:45～19:45 HOTピラティス 有料		
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						
10:00			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	
11:00	10:10～10:50 シンブルエアロ 峯本 [定員:64名]	10:00～10:40 ヨガ yoko [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	10:55～11:35 はじめてフラ yoko [女性限定/定員:15名]	10:00～11:00 キッズ体育 児童コース 有料	
12:00	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	11:00～12:00 キッズ体育 児童コース 有料		
13:00	12:10～12:50 1・2週目/ワークアウトヨガ 3・4・5週目/スム-ス&ヒール 中村(規) [定員:45名]	12:45～13:15 アクアビクス (25m最大3コース使用) 水谷	12:10～12:40 スピンダイビング 飛井(要予約) 定員20名	12:40～12:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ		
14:00	13:15～13:55 ZUMBA 石丸 [定員:64名]	13:45～14:05 CSLive ファイトアタックBEAT [定員:26名]	13:20～14:00 スイミング セッション(成人) 有料(要予約・定員3・8名)	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	
15:00	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]	14:05～14:35 初級水泳 久野	14:00～15:00 HOTAヨガ 有料	14:00～15:00 キッズ 運動能力開発 スクール 有料	
16:00	15:00～15:40 ヨガ 鈴木(博) [定員:45名]	15:00～15:50 有料セッション [フリースタイル ダンス]	15:20～15:50 セミプライベート海老原 有料(要予約・定員3名)	15:00～16:00 HOTピラティス 有料	15:40～15:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたん筋力ほぐし	
17:00	16:00～16:40 骨盤エクササイズ 坂詰 [定員:45名]	16:05～16:45 CSLive パワーライド [定員:15名]	16:20～16:50 セミプライベート海老原 有料(要予約・定員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	
18:00	17:00～17:40 パワーヨガ 綱井 [定員:45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	
19:00	19:00 CLOSE					
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

＜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
- ご参加者数11～20名の場合 / 2コース使用
- ご参加者数21名～の場合 / 3コース使用

※使用コース数の設定は、
レッスンスタート時のご参加者数で
決定させていただきます。

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。 ■…フィットネスプールレッスン(20mプール) ■…スイミングスクール【有料】レッスン

…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。

CENTRAL セントラル ウェルネスクラブ 大森店
 CENTRAL SPORTS 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。