

# LESSON SCHEDULE

## レッスンスケジュール 2026年7月~9月

**CSLive**

**LIVE** ...ライブ配信  
**REC** ...録画配信

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる!  
それがCS Live! 全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることができる  
映像配信型プログラムです。LIVEとRECORDの2種類がございます。

### Mon 月曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:00	9:30 OPEN				
9:50	ヨガ 矢田 (40分)	Fit Fun 高橋(未) (30分)	エアロ サーキット 中島 (40分)	9:45 かんたんエクササイズ (10分)	10:00 成人スイミングスクール(初級) 中村 (60分)
10:00	10:45 シンプルステップ 小林(貴) (40分)	10:45 シェイブパンプ 高橋(未) (40分)	10:45 有料 ピラティス 矢田 (30分)	10:05 アクアウォーク&ジョグ 橋詰 (30分)	10:45 水泳入門 神戸 (30分)
11:00	11:40 オリジナルエアロ 小林(貴) (40分)	11:40 ZUMBA® 木川 (40分)	11:40 有料 やさしいピラティス 矢田 (30分)	11:20 初級水泳3 神戸 (30分)	11:40 スイム トレーニング 700m~ 中村 (45分)
12:00	12:45 有料 章コンステップ 稲葉 (40分)	12:40 エアサイクルフィットネス-パワーライド- 木川 (40分)	12:30 中級水泳1 中村 (30分)	どちらか片方のみの参加となります。	
13:00	13:45 シンプルエアロ 稲葉 (40分)	13:45 フリースタイルダンス 木川 (40分)	13:10 スイム トレーニング 1000m~ 中村 (50分)		
14:00	14:45 ヨガ 稲葉 (40分)	15:00	15:00		
16:00	運動能力開発スクール	キッズ 体育スクール	キッズ スイミングスクール		
17:00	キッズ 体育スクール	キッズ ダンススクール	キッズ スイミングスクール		
18:00	19:20 コンビネーションエアロ 瀨下 (40分)	19:20 シェイブパンプ 藤澤 (40分)	19:20 CS Live ピラティス (40分)	※15:55まで、19:00からは3コースご利用いただけます。15:55~19:00は全コースキッズで使われます。	
19:00	20:20 コンビネーションステップ 笠原 (40分)	20:20 ヨガ 荒巻 (40分)	20:20 シンプルエアロ 瀨下 (40分)	20:00 アクアビクス 池田 (45分)	
20:00	21:10 シェイブパンプ 小林(さ) (40分)	21:10 フリースタイルダンス (50分)	21:15 CS Live エアサイクルフィットネス-パワーライド- (40分)	21:00 ギャラリー側1コースのみ使用可能	
21:00	21:10 シンプルエアロ 瀨下 (40分)	21:10 フリースタイルダンス (50分)	21:15 CS Live エアサイクルフィットネス-パワーライド- (40分)	21:00 ギャラリー側1コースのみ使用可能	
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

### Tue 火曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:00	9:30 OPEN				
9:45	ヨガ 酒木 (40分)	ZUMBA® GOLD 金子 (40分)	CS Live ボディメイク トレーニング (30分)	9:50 アクアウォーク&トレーニング 橋詰 (30分)	10:30 ベビースイミングスクール (40分)
10:00	10:45 第1・3・5週 シンプルプラス (45分) 第2・4週 ハッピーエアロ (50分) 酒木	10:40 ストレッチ 前田 (40分)	10:35 有料 フラダンス HIROMI(ヒロミ) (40分)	11:10 アクアビクス 皆川 (30分)	11:50 フィンスイム 柳 (30分)
11:00	11:45 エアロ サーキット 中島 (40分)	11:40 フラ エクササイズ HIROMI(ヒロミ) (40分)	11:30 スムース&ヒーリング 橋詰 (40分)	12:30 中級水泳3 柳 (30分)	13:10 初級水泳1 柳 (30分)
12:00	12:40 ヨガ 前田 (40分)	12:40 シェイブパンプ 小林(さ) (40分)	12:40 CS Live エアサイクルフィットネス-パワーライド- (40分)	13:45 成人スイミングスクール(初級) 柳 (60分)	キッズ スイミングスクール
13:00	13:35 シンプルステップ 前田 (40分)	13:45 CS Live Lati Lati (40分)	13:45 成人スイミングスクール(初級) 柳 (60分)	15:00	キッズ スイミングスクール
14:00	16:00	16:00	16:00	キッズ スイミングスクール	
15:00	Jr.バレエスクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	※15:55までは3コースご利用いただけます。15:55~19:00は全コースキッズで使われます。	
16:00	19:20 シンプルステップ 稲葉 (40分)	19:20 シンプルエアロ 関 (40分)	19:10 CS Live Lati Lati (40分)	19:15 初級水泳2 望月 (30分)	19:15 中級水泳1 西元 (30分)
17:00	20:15 ヨガビート 稲葉 (40分)	20:20 コンビネーションステップ 関 (40分)	20:20 ヒップホップ 朝倉 (40分)	20:00	20:00 スイム トレーニング 1000m~ 佐藤(亜) (45分)
18:00	21:10 シェイブパンプ 小林(さ) (40分)	21:10 フリースタイルダンス (50分)	21:15 CS Live ヨガ (40分)	21:00 ギャラリー側1コースのみ使用可能	
19:00	21:10 シンプルエアロ 瀨下 (40分)	21:10 フリースタイルダンス (50分)	21:15 CS Live ヨガ (40分)	21:00 ギャラリー側1コースのみ使用可能	
20:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

### Wed 水曜日

	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:00	9:30 OPEN				
9:50	シンプルエアロ 池田 (40分)	9:50 ピラティス 照井 (40分)	9:50 CS Live ヨガ (40分)	10:00 成人スイミングスクール(初級) 中村 (60分)	10:00 成人スイミングスクール(初級) 中村 (60分)
10:00	10:50 ZUMBA® 江村 (40分)	10:45 シンプルステップ 照井 (40分)	10:45 ジムスモ (10分)	11:10 からだ元気 小林(さ) (30分)	11:10 アクアビクス 池田 (45分)
11:00	11:50 ヨガ 矢田 (40分)	11:50 コンビネーションエアロ 江村 (40分)	11:50 ポッチャ 高橋(未) (40分)	12:05 スイム トレーニング 1000m~ 柳 (60分)	12:05 スイム トレーニング 1000m~ 柳 (60分)
12:00	12:50 ピラティス 矢田 (40分)	12:45 有料 ウェーブ ヨガ 前田 (40分)	12:45 ファイトアタック BEAT 高橋(未) (40分)	13:10 中級水泳2 柳 (30分)	13:10 中級水泳2 柳 (30分)
13:00	13:45 健康太極拳 菊地 (40分)	13:40 カラダ トロックス 横山 (40分)	13:50 有料 ピラティス 矢田 (30分)	13:45 成人スイミングスクール(中級) 柳 (60分)	13:45 成人スイミングスクール(中級) 柳 (60分)
14:00	14:40 有料 太極拳 菊地 (45分)	15:00	15:00	キッズ スイミングスクール	
15:00	Jr.チアダンススクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	※15:55までは3コースご利用いただけます。15:55~19:00は全コースキッズで使われます。	
16:00	19:20 ストレッチ 水口 (30分)	19:20 コンビネーションエアロ 佐藤 (40分)	19:15 中級水泳1 西元 (30分)	19:15	19:15 中級水泳1 西元 (30分)
17:00	20:15 ZUMBA® 佐藤 (40分)	20:15 ピラティス 水口 (40分)	20:20 CS Live エアサイクルフィットネス-パワーライド- (30分)	20:00	20:00 スイム トレーニング 1000m~ 佐藤(亜) (45分)
18:00	21:10 ファイトアタック BEAT 西元 (40分)	21:10 CS Live エアサイクルフィットネス-パワーライド- (40分)	21:10 CS Live エアサイクルフィットネス-パワーライド- (40分)	21:00 ギャラリー側1コースのみ使用可能	
19:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	