

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール
2026年4月~6月

スタジオレッスンは事前にオンラインでの
ご予約をお願いいたします。

オンラインでチェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。**レッスンの1週間前(当日含む)の
午前7時から予約を開始します。**スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭にて
設置するタブレット端末でのご予約が可能です。

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、繋がりを感じることができる
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。

ジムスモ グループエクササイズ
場所 4階第3スタジオまたはギャラリーにて
気軽に参加できる、少人数グループエクササイズ。
機能改善やスポーツトレーニングなど、目的に応じてプログラムが選べます。

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
9:30 OPEN				
9:50 ヨガ 矢田 (40分)	9:50 Fit Fun 高橋(未) (30分)	9:50 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)	10:05 アクアウォーク& ジョグ 橋詰(30分)
10:45 シンプル ステップ 小林(真) (40分)	10:45 シェイブ パンプ 高橋(未) (40分)	10:45 エアロ サーキット 中島 (40分)	10:00 成人 スイミング スクール (初級) 中村 (60分)	10:45 水泳入門 神戸 (30分)
11:40 オリジナル エアロ 小林(真) (40分)	11:40 ZUMBA® 木川 (40分)	11:40 やさしい ピラティス 矢田(30分)	11:40 スイム トレーニング 700m~ 中村 (45分)	11:20 初級水泳3 神戸 (30分)
12:45 ムーヴ ~えんじょい ステップ~ 稲葉(40分)	12:40 AIR CYCLE FITNESS Power Ride 木川 (40分)	12:30 プライベート ピラティス 矢田 (60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。
13:45 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)	13:45 骨盤底筋群 トレーニング 中村 (20分)	13:10 スイム トレーニング 1000m~ 中村 (50分)	
14:45 ヨガ 稲葉 (40分)	15:00	15:00	15:00	
16:00 運動能力 開発 スクール	16:00	16:00	16:00	
17:00 キッズ 体育 スクール	17:00	17:00	17:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	
19:20 コンビネーション エアロ 瀬下 (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)	19:20	20:00 アクアピクス 池田 (45分)
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 瀬下 (40分)	20:20	
21:10 シェイブ パンプ 相澤 (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)	21:15	21:15	
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
9:30 OPEN				
9:45 ヨガ 酒木 (40分)	9:45 ZUMBA® GOLD 金子 (40分)	9:50 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& ジョグ 橋詰(30分)
10:45 ZUMBA® 江村 (40分)	10:40 ストレッチ 前田 (40分)	10:35 フラダンス 佐々木(HIROMI) (40分)	11:10 アクアピクス 皆川 (30分)	10:30 ベビー スイミング スクール (40分)
11:45 エアロ サーキット 中島 (40分)	11:40 フラ エクササイズ 佐々木(HIROMI) (40分)	11:30 スムース& ヒーリング (40分)	11:50 フィンスイム 柳 (30分)	
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)	12:30 中級水泳3 (30分)	
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)	13:10 初級水泳1 柳 (30分)	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00 Jr.バレエ スクール	17:00	17:00	17:00	
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)	19:20 CS Live ヨガ (40分)	19:15 初級水泳2 望月 (30分)	
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)	20:20	
21:10 シェイブ パンプ 相澤 (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)	21:15	21:15	
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
9:30 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)	9:50 アクアウォーク& ジョグ 橋詰(30分)
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)	10:30 ベビー スイミング スクール (40分)
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)	11:10 アクアピクス 池田 (45分)
12:50 ピラティス 矢田 (40分)	12:45 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)	
13:45 健康太極拳 菊地 (40分)	13:40 カラダ デトックス 横山 (40分)	13:50 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)	
14:40 太極拳 菊地 (45分)	14:45 プライベート ピラティス 矢田 (30分)	14:45	14:45	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00 Jr.チアダンス スクール	17:00	17:00	17:00	
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)	19:20	19:15 中級水泳1 西元 (30分)	
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 (40分)	20:20 スイム トレーニング 1000m~ 君島 (45分)	20:10 初級水泳 高橋 (30分)
21:10 シェイブ パンプ 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	21:10	1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 背泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 休み
22:30 CLOSE				

Thu 木曜日				
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
9:30 OPEN				
9:50 ボディメイク トレーニング 高橋(未) (40分)	9:50 フレックス ストレッチ 皆川 (40分)	9:50 CS Live ZenYoga (40分)	10:00 成人 スイミング スクール (初級) 中村 (60分)	9:50 アクアウォーク& ジョグ 橋詰(30分)
10:45 シェイブ パンプ 高橋(晴) (40分)	10:45 スムース& ヒーリング 橋詰(40分)	10:45 CS Live ピラティス (40分)	11:15 アクアピクス 皆川 (30分)	10:30 ベビー スイミング スクール (40分)
11:45 オリジナル エアロ 加藤 (40分)	11:40 ダンス WAVE 高橋(未) (40分)	11:45 太極拳 大場 (40分)	12:00 初級水泳2 岡 (30分)	
12:50 シンプル エアロ 酒木 (40分)	12:45 健康太極拳 大場 (40分)	12:45 ヨガ 奥 (40分)	12:40 スイム トレーニング 300m~ 高橋(未)(30分)	
13:50 コンビネーション ステップ 高橋(真) (40分)	14:00 ボールde 健康体操 高橋(未)(30分)	14:00	13:20 スキータイピング 高橋(未) (30分)	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00 キッズ 空手 スクール	17:00	17:00	17:00	
19:20 オリジナル エアロ 小林(真) (40分)	19:20 シンプル エアロ 佐藤 (40分)	19:20 ファイトアタック BEAT 恵比原 (40分)	19:15 フィンスイム 竹澤 (30分)	
20:15 コンビネーション ステップ 小林(真) (40分)	20:20 シェイブ パンプ30 恵比原(30分)	20:20 バレト 佐藤 (40分)	20:10 初級水泳 高橋 (30分)	
21:20 エアサイクル フィットネス パワーライド 豊比原 (40分)	21:20	21:20	21:20	
22:30 CLOSE				

Sat 土曜日				
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 9:00 OPEN				
9:25 ZUMBA® 金子 (40分)	9:50 キッズ スイミング スクール ※10:00までは 全コース キッズスイミングで 使用します。	9:30	9:00	9:00
10:15 シンプル エアロ 土屋 (40分)	10:15 ヨガ 横山 (40分)	10:15	10:15	10:00
11:05 コンビネーション エアロ 土屋 (40分)	11:05 カラダ デトックス 横山 (40分)	11:00 アクアピクス 松崎 (30分)	11:30	11:00
11:55 ヨガ ~免疫力UP~ 前田 (40分)	12:05 CS Live 月替わり プログラムは 下記に記載	12:10 スイム トレーニング 700m~ 中村(40分)	12:20	12:00
12:50 ストレ Body balance 稲葉(30分)	13:00	13:00	13:00	13:00
13:35 シンプル エアロ 稲葉 (40分)	13:35 エアサイクル フィットネス リズムライド 竹澤(30分)	13:30	13:30	13:00
14:30 エアサイ クル フィットネス リズムライド 稲葉(45分)	14:20 ZUMBA® 田上 (40分)	14:20 CS Live エアサイクル フィットネス パワーライド (40分)	14:20	14:00
15:30 EXCITE BODY 小林(さ) (30分)	15:15 コンビネーション エアロ 瀬下 (40分)	15:15	15:15	15:00
16:10 シェイブ パンプ 恒松 (40分)	16:05	16:05	16:05	16:00
17:15 ZUMBA® 熊谷 (40分)	17:10 CS Live ヨガ (40分)	17:10	17:10	17:00
18:10 オリジナル エアロ 笠原 (40分)	18:10	18:10	18:10	18:00
19:00 CLOSE				
CS Live 月替わり 4月 ファイトアタックPRO (40分) 5月 X-CORE TRAINING (30分) 6月 X-CORE FIGHTING (30分)				
20:00 CLOSE				

Sun 日曜日				
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 9:00 OPEN				
9:45 ジムスモ(10分)	9:30 Jr.バレエ スクール (60分)	9:30	9:00	9:00
10:20 ヨガ 大倉 (40分)	10:20	10:20	10:20	10:00
11:20 ZUMBA® 金子 (40分)	11:20	11:20	11:20	11:00
12:20 シェイブ パンプ 前田 (40分)	12:25 CS Live カラダ デトックス (40分)	12:25	12:25	12:00
13:15 EXCITE BODY 小林(さ) (30分)	13:20 エアサイクル フィットネス リズムライド 竹澤(30分)	13:20	13:20	13:00
14:10 ストレッチ 前田 (30分)	14:20 ZUMBA® 田上 (40分)	14:20 CS Live エアサイクル フィットネス パワーライド (40分)	14:20	14:00
14:50 ヨガ 前田 (40分)	15:15 コンビネーション エアロ 瀬下 (40分)	15:15	15:15	15:00
16:10 コンビネーション ステップ 恒松 (40分)	16:05	16:05	16:05	16:00
17:20 シンプル エアロ 芝田 (40分)	17:10 CS Live ファイアアタック BEAT (40分)	17:10	17:10	17:00
19:00 CLOSE				

● 有料レッスンの日程・料金は別資料をご確認ください。
● スタジオレッスンは事前にオンラインでのご予約をお願いいたします。
チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。
※スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭にて設置するタブレット端末でのご予約が可能です。

● レッスン開始後のご入場は安全上の観点よりご遠慮ください。
● スタジオ内ではご自身の場所のみお取りいただき、譲り合ってください。
● パドルをご利用の際は、パドル専用コースをご利用ください。

● レッスン別定員 ※下記のほか、一部レッスンは個別に定員がございます。
● AIR CYCLE FITNESS Power Ride/Rhythm Ride...18名 CS Live...6名
● シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA ...第1スタジオ 49名/第2スタジオ 44名

● レッスン別定員
● スタジオ別定員
● 第1スタジオ 45名 第2スタジオ 40名 第3スタジオ 26名

級 月 4月 5月 6月
初級水泳1 平泳ぎ クロール バタフライ
初級水泳2 背泳ぎ 平泳ぎ クロール
初級水泳3 クロール 平泳ぎ クロール
中級水泳1 平泳ぎ クロール バタフライ
中級水泳2 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ
中級水泳3 クロール バタフライ 背泳ぎ

● 定員...定員制 ● 初心者向け