

2026年 4月～6月 レッスンスケジュール

4月	April	5月	May	6月	June
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
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	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	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	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	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	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

10:00	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				10:00			
	スタジオ	プール	スカッシュ		スタジオ	プール	スカッシュ		スタジオ	プール	スカッシュ		スタジオ	プール	スカッシュ					
			Aコート	Bコート			Aコート	Bコート			Aコート	Bコート			Aコート	Bコート				
10:15~10:30	NEW! 足裏ほぐし				NEW! かんたんストレッチ				NEW! かんたん姿勢改善				NEW! かんたん筋膜ほぐし							
10:30~11:00	ヨガ 櫻井	AQUA SPLASH 近藤			リズムCAMP CSLive	アキアウォーク&トレーニング 近藤			からだアクティブ CSLive	アクアピクス 高橋			ファイトアタックBEAT 宮田	アキアウォーク&ジョグ 近藤						
11:00~11:30		11:00~11:30 初級水泳 近藤			11:10~11:30 ポールde健康体操	1:00~11:30 フィンスイム 近藤			11:10~11:40 シェイブパンプ 宮田	10:55~11:25 初級水泳 高橋			11:10~11:50 健康太極拳 近藤	11:15~11:45 スキンダイビング 宮田						
11:30~12:00	コンピネーションエアロ 丸山				11:30~12:00 Fit Fun 手塚				11:50~12:00 かんたんストレッチ											
12:10~12:30	NEW! かんたん筋トレ				12:10~12:40 アームス&バックライン CSLive				12:10~12:30 骨盤底筋群トレーニング CSLive											
12:30~13:00	12:30~13:00 はじめてピラティス																			
13:00~13:30	13:00~13:30 PTC無料体験 ※新規入会者特典								13:00~13:30 PTC無料体験 ※新規入会者特典											
14:00~14:30	準備	スイミングスクール全面使用のためご利用はできません。			準備	スイミングスクール全面使用のためご利用はできません。			準備	スイミングスクール全面使用のためご利用はできません。			準備	スイミングスクール全面使用のためご利用はできません。						
15:00~15:30	キッズ体育 スクール(有料) (年中・年長)				15:00~16:00 キッズ体育 スクール(有料) (年中・年長)				15:00~16:00 キッズ体育 スクール(有料) (年中・年長)				15:00~16:00 キッズダンス スクール(有料) (年中・年長)				15:00~16:00 キッズダンス スクール(有料) (年中・年長)			
16:00~16:30	キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)			16:00~17:00 キッズダンス スクール(有料) (小学生以上)	16:00~17:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)				16:00~17:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)				16:00~17:00 キッズダンス スクール(有料) (年中・年長)		16:00~17:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生初級)			16:00~17:00 キッズダンス スクール(有料) (小学生以上)		
17:00~17:30	キッズ体育 スクール(有料) (小学生中級以上)			17:00~19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)	片づけ				片づけ				17:00~19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)		17:00~18:00 キッズダンス スクール(有料) (小学生中級以上)	17:00~18:00 キッズ体育 スクール(有料) (小学生中級以上)			17:00~19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)	
18:00~18:30	片づけ	19:30まで2コース スイミングスクール使用	18:00~19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)	19:30まで2コース スイミングスクール使用	18:00~19:00 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)			19:30まで2コース スイミングスクール使用			19:30まで2コース スイミングスクール使用	18:00~19:00 スカッシュ スクール(有料)	19:30まで2コース スイミングスクール使用							
18:40~19:20	コンピネーションエアロ 武市		19:00~20:00 スカッシュ成人 スクール(有料) 近藤	NEW! 18:45~19:00 お腹引き締め	19:10~19:40 シェイブパンプ POWER 手塚			NEW! 18:45~19:00 脚・お尻引き締め	19:10~19:40 スムース&ヒーリング 近藤			NEW! 18:45~19:00 背中引き締め	19:10~19:40 X-CORE FIGHTING 手塚			スカッシュ スクール(有料) 小学生から成人対象				
19:45~20:15	パワーライド 定員5名 宮田			19:50~20:30 Zen Yoga CSLive	20:00~20:40 スイムトレーニング 宮田			19:50~20:30 Lati Lati CSLive	20:00~20:30 初級水泳 手塚			19:50~20:20 リズムライド 定員5名 宮田	20:00~20:30 AQUA SPLASH 手塚							
21:00~21:30	21:15 トレーニングエリア利用終了時間 / 21:30 当クラブ営業終了時間																			
※ 火～金曜日フィットネスメンバーの方のプール利用時間は10:00～14:00と19:00～21:15となります。																				
色々のレッスンは4月より変更となりました。																				
⇒ レッスンが初めての方向けプログラムです。 NEW ⇒ 当クラブに新登場又は再登場のプログラムです。 CSLive ⇒ セントラルスポーツライブ配信 映像レッスンです。																				

2026年4月～6月 レッスンスケジュール

4月	April	5月	May	6月	June
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
6 7 8 9 10 11 12	4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
13 14 15 16 17 18 19	11 12 13 14 15 16 17	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14	8 9 10 11 12 13 14
20 21 22 23 24 25 26	18 19 20 21 22 23 24	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21	15 16 17 18 19 20 21
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 31	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28	22 23 24 25 26 27 28

時間	土曜日		日曜日		月曜日	【スタジオレッスンプログラム紹介】	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		レッスン名	内容
9:00							
9:30							
10:00	10:00～10:40 NEW Zen Yoga					脂肪燃焼系エアロ Fit Fun	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良くリズムカルに動かすクラスです。
10:30	CSLive					脂肪燃焼系エアロ コンビネーションエアロ	エアロビクスの動き、組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
11:00	10:50～11:30 ZUMBA 渡加敷	10:50～11:20 AQUA SPLASH 宮田	10:20～11:00 コンビネーション ステップ 本郷			脂肪燃焼系ステップ コンビネーションステップ	昇降運動の動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
11:30	準備	11:30～12:00 スイムトレーニング 石井	11:10～11:40 ピラティス 櫻井			脂肪燃焼系ダンス ZUMBA	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
12:00	12:00～13:00 キッズ体育 スクール (年中・年長)		12:00～12:30 リズムライド CSLive			脂肪燃焼系ダンス Lati Lati	ラテン・HIPHOPなど複数のジャンルのダンスの「音楽」に「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむプログラムです。
12:30						脂肪燃焼系格闘技 ファイトアタックBEAT	本格的な格闘技動作を取り入れた、有酸素エクササイズです。
13:00	13:00～14:00 キッズ体育 スクール (年中・年長)					脂肪燃焼系格闘技 EXCITE-BODY	「動」と「静」をサーキット形式で融合させ、しなやかに動きやすいカラダを手に入れるプログラムです。
13:30						オリエンタル系 Zen Yoga	Zenの要素である「調身(ちようしん)」「調息(ちよういき)」「調心(ちようしん)」「調心(ちようしん)」を「姿勢・呼吸を調え、心をリラックスした状態へと導きます」。
14:00	14:00～15:00 キッズ体育 スクール (小学生初級)					オリエンタル系 パワーヨガ	従来のヨガに筋力トレーニングの要素を加えたアクティブなヨガプログラムです。
14:30						健康太極拳	中国古来の健康法です。ゆったりとした動きで身体の調子を整えます。
15:00	15:00～16:00 キッズ体育 スクール (小学生初級)					トレーニング系 リズムライド・パワーライド	音楽を楽しみながら、みんなで楽しくバイク(固定式自転車)を漕ぐプログラムです。
15:30						トレーニング系 ピラティス	100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。
16:00	片づけ					トレーニング系 シェイパンプシリーズ	バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うレッスンです。
16:30						コンディショニング系 カラダアクティブ	簡単なストレッチと筋力トレーニングでカラダの健康美を目指すプログラムです。
17:00						コンディショニング系 スムーズ&ヒーリング	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋力をほぐし、動きやすい体を目指すコンディショニングプログラムです。
17:30						コンディショニング系 ボールdeシリーズ	「良い姿勢づくり」をテーマに、ご自宅でもできるようにシューズ無しで、簡単なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。
18:00						トピック X-COREシリーズ	シンプルな動作で心拍数を上げ、静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組み合わせて短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。
18:30						トピック メディカルフィットネス	医学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムです。
19:00						トピック ポッチャ	ポッチャは障害者スポーツとして考案され、子供から高齢者まで多くの方が簡単に楽しむことができるパラスポーツです。
19:30						トピック ジムスモ	10分または15分で行う簡単な内容のプログラムです。
20:00						CSLive	セントラルスポーツ ライブ配信エクササイズ
20:30							STEP JOIN SHAPE PUMP ZUMBA WORKOUT YOGA AQUA DANCE
21:00							【スクッシュレッスンプログラム紹介】
21:30							【プールレッスンプログラム紹介】

クラブ休館日

スイミングスクール全面使用のため
フィットネスメンバーの方のため
ご利用はできません。

13:00まで1コース
スイミングスクール使用

13:20～13:50
アクアウォーク&ジョグ
小堀

14:00～14:30
初級クロール
石井

18:15 トレーニングエリア利用終了時間
18:30 当クラブ営業終了時間
※日曜日フィットネスメンバーの方の
プール利用時間は 12:00～18:15となります。
【人数制限】
バイクレッスンは定員5名の人数制限をさせていただきます。
定員につきましては先着順といたします。
【表記のマークについて】
⇒ レッスンが初めての方向けプログラムです。
⇒ 必ずキャップのご着用をお願い致します。
⇒ 塗りつぶし黒文字のレッスンは有料プログラムです。
NEW ⇒ 当クラブに新登場又は再登場のプログラムです。
⇒ Lesson in the DARK スタジオを暗めにして行うプログラムです。
【祝日レッスンについて】
祝日営業の日は特別レッスンとなりますので別紙をご確認ください。