

# 2026年 7月~9月 レッスンスケジュール

7月	8月	9月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
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	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	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

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	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
10:00																
10:15	足裏ほぐし				かんたんストレッチ				かんたん姿勢改善				かんたん筋膜ほぐし			
10:30	ヨガ	AQUA SPLASH			ボールde健康体操	アキアウォーク&トレーニング			PARTY jam	アクアビクス			フィットアタックBEAT	アキアウォーク&ジョグ		
11:00	桜井				手塚			<b>NEW</b> CSLive	高橋			宮田	近藤			
11:20		初級水泳			リズムCAMP	フィンスイム			シェイブパンプ	初級水泳			健康太極拳	スキndaイブング		
11:30	コンビネーションエアロ				近藤				宮田	高橋			近藤	宮田		
12:00	丸山				<b>NEW</b> CSLive											
12:10	かんたん筋トレ				肩こり予防改善				かんたんストレッチ							
12:30	はじめてピラティス				<b>NEW</b> CSLive				<b>NEW</b> CSLive							
13:00	PTC無料体験								PTC無料体験							
14:00																
14:30	準備				準備				準備				準備			
15:00	キッズ体育				キッズ体育				キッズ体育				キッズ体育			キッズダンス
15:30	スクール(有料)				スクール(有料)				スクール(有料)				スクール(有料)			スクール(有料)
16:00	キッズ体育				キッズダンス				キッズ体育				キッズダンス			キッズダンス
16:30	スクール(有料)				スクール(有料)				スクール(有料)				スクール(有料)			スクール(有料)
17:00	キッズ体育				片づけ				片づけ				キッズ体育			キッズダンス
17:30	スクール(有料)				スカッシュ				スカッシュ				スクール(有料)			スカッシュ
18:00	片づけ				スクール(有料)				スクール(有料)				スクール(有料)			スクール(有料)
18:30	18:40~19:20				18:45~19:15				18:45~19:15				18:45~19:15			18:45~19:15
19:00	コンビネーションエアロ				かんたん筋膜ほぐし				かんたん筋トレ				かんたん姿勢改善			かんたん筋トレ
19:30	武市				19:10~19:40				19:10~19:40				19:10~19:40			19:10~19:40
19:45	ウェスト&ヒップ				POWER				やせる脂肪燃焼ダンス				X-CORE			やせる脂肪燃焼ダンス
20:00	パワーライド				手塚				<b>NEW</b> CSLive				FIGHTING			手塚
20:30	宮田				お腹引き締め				ボールde健康体操				手塚			ボールde健康体操
21:00					Zen Yoga				20:00~20:30				リズムライド			20:00~20:30
21:30					スイトレーニング				初級背泳ぎ				AQUA SPLASH			初級背泳ぎ
22:00					宮田				手塚				手塚			手塚

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。

色のレッスンは7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7月～9月 レッスンスケジュール

7月	July	8月	August	9月	September
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
5 6 7 8 9 10 11	1 2 3 4	2 3 4 5 6 7 8	1	6 7 8 9 10 11 12	1 2 3 4 5
12 13 14 15 16 17 18		9 10 11 12 13 14 15		13 14 15 16 17 18 19	
19 20 21 22 23 24 25		16 17 18 19 20 21 22		20 21 22 23 24 25 26	
26 27 28 29 30 31		23 24 25 26 27 28 29		27 28 29 30	

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 パワーヨガ CSLive	9:00～12:30 スカッシュ スクール(有料) (小学生対象)	10:20～11:00 コンビネーション ステップ 本郷	スイミングスクール フィットネスメン バーの ご利用 できま せん。 13:00まで1コース スイミングスクール使用			脂防燃焼系エアロ 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	10:30～11:00 AQUA SPLASH 宮田					脂防燃焼系エアロ 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 シンプルエアロ 丸山					脂防燃焼系ステップ 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	11:10～11:40 スイムトレーニング 石井					脂防燃焼系ダンス 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	準備		11:10～11:50 ピラティス 櫻井				脂防燃焼系ダンス Lati Lati ラテン・HIPHOPなど複数のジャンルのダンスの「音楽」「振り付け」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむプログラムです。	
12:30	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				脂防燃焼系格闘技 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)						脂防燃焼系格闘技 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	13:00～14:00 キッズ体育 スクール (年中・年長)						脂防燃焼系格闘技 Zen Yoga Zenの要素である「調身(ちようしん) 調息(ちようそく) 調心(ちようしん)」＝「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)	スイミングスクール フィットネスメン バーの方 のため ご利用 はでき ません。					脂防燃焼系格闘技 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。	
14:30	14:00～15:00 キッズ体育 スクール (小学生初級)							脂防燃焼系格闘技 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。
15:00	15:00～16:00 キッズ体育 スクール (小学生初級)							脂防燃焼系格闘技 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。
15:30	15:00～16:00 キッズ体育 スクール (小学生初級)							脂防燃焼系格闘技 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。
16:00	片づけ						脂防燃焼系格闘技 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。	
16:30							脂防燃焼系格闘技 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。	
17:00							脂防燃焼系格闘技 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。	
17:30							脂防燃焼系格闘技 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。	
18:00							脂防燃焼系格闘技 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。	
18:30	18:30～19:10 ファイトアタックPRO CSLive						脂防燃焼系格闘技 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。	
19:00	19:20～19:50 シェイプパンプ 宮田						脂防燃焼系格闘技 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。	
20:00							脂防燃焼系格闘技 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。	
20:30							脂防燃焼系格闘技 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。	
21:00							脂防燃焼系格闘技 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。	
21:30							脂防燃焼系格闘技 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。	

クラブ休館日

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。



【スカッシュレッスンプログラム紹介】

レッスン名	内容
初級レッスン	初めての方やショットがコントロールして打つことができない方を対象に基本練習を実施していくクラスです。
エンジョイレッスン	みんなで1/2or3/4コートでラリーを楽しむクラスです。
中級ヒッティングパートナー	ショットをコントロールして打てる方、フレンドレベルの大会参加を目標とする方を対象にレッスンを行います。

【プールレッスンプログラム紹介】

レッスン名	内容
スキндаイビング	マスク・スノーケル・フィンを使って、水面散歩を楽しむクラスです。
フィンスイム	フィンを用いて泳ぐクラスです。
初級クロール・平泳ぎ	楽に泳げるようワンポイントでアドバイスします。
初級水泳	各泳法のテクニックをワンポイントでアドバイスします。
スイムトレーニング	少しずつ距離を長く泳いでいくためのクラスです。
アクアウォーク&ジョグ	水の中を様々な方法で歩いたり走ったりする、プールで行うグループレッスンプログラム
アクアウォーク&トレーニング	水の中を様々な方法で歩いたり、水の特性を利用したトレーニングを行います。
アクアダンス	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむアクアエクササイズです。
アクアピクス	水の中で音楽に合わせて、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。
AQUA SPLASH	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、シンプルな動きで全身を動かします。