

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2025年4月～6月

4・5・6月 カレンダー

※■色の日は休館日となります。
※○印は祝日営業となります。
※★印は特別営業となります。

4月


日	月	火	水	木	金	土	日
	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

5月

日	月	火	水	木	金	土	日
	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

6月

日	月	火	水	木	金	土	日
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	



【パーソナルトレーニング】
セントラルスポーツのトレーナーは「専門の資格を持ったスペシャリスト」です。「動きやすい身体をつくる事」から始めましょう！

MON 月 DAY			TUES 火 DAY			WEDNES 水 DAY			FRI 金 DAY			SATUR 土 DAY			SUN 日 DAY			
スタジオ	プール	オープスタジオ	スタジオ	プール	オープスタジオ	スタジオ	プール	オープスタジオ	スタジオ	プール	オープスタジオ	スタジオ	プール	オープスタジオ	スタジオ	プール	オープスタジオ	
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			
		9:10～(10min) 朝のストレッチ			9:10～(10min) 朝のストレッチ			9:10～(10min) 朝のストレッチ			9:10～(10min) 朝のストレッチ			9:10～(10min) 朝のストレッチ			9:10～(10min) 朝のストレッチ	
9:30～(40min) シンプルエアロ			9:20～(30min) フィールピラティス		9:20～(30min) 筋膜ほぐし	9:20～(40min) ヨガ		9:20～(40min) 朝のストレッチ	9:20～(40min) フラエクササイズ		9:20～(40min) 朝のストレッチ	9:20～(40min) キッズスイム(有料) 幼児～		9:20～(40min) 朝のストレッチ			9:20～(40min) 筋膜ほぐし	
10:00～(40min) ファンクショナルトレーニング	10:20～(30min) アクアビクス	10:10～(10min) 筋膜ほぐし	10:10～(30min) シンプルステップ	10:20～(30min) アクアJam	10:10～(10min) 朝のストレッチ	10:20～(40min) ピラティス	10:30～(60min) 成人スイミングスクール～初中級～	10:10～(10min) 姿勢改善	10:30～(40min) コンビネーションステップ	10:20～(30min) X-FIT AQUA	10:10～(10min) 朝のストレッチ	10:00～(40min) HOTヨガ	10:00～(40min) キッズスイム(有料) 幼児～	10:10～(10min) みんなで筋トレ	10:20～(40min) ファンクショナルコンディショニング	10:00～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	10:10～(10min) みんなでストレッチ	10:30～(40min) ファンクショナルコンディショニング
11:00～(60min) 成人スイミングスクール～初級～	11:00～(60min) やさしい筋トレ	11:10～(10min) やさしい筋トレ	11:00～(30min) CSLive リズムCAMP	11:00～(30min) 初級スイムアラカルト	11:10～(10min) バランスボール	11:20～(40min) ZUMBA	11:20～(40min) 成人スイミングスクール～上級～	11:10～(10min) 筋膜ほぐし	11:30～(40min) CSLive シェイブパンプ	11:10～(60min) 成人スイミングスクール～上級～	11:10～(10min) 筋膜ほぐし	11:10～(40min) マタニティスクール	11:00～(40min) ベビースクール(2歳未満)	11:10～(10min) やさしいストレッチ	11:20～(40min) ファイトアタック BEAT	11:00～(60min) 成人スイミングスクール～上級～	11:10～(10min) みんなで筋トレ	11:30～(40min) CSLive ラティラティ
12:00～(30min) CSLive からだアクティブ			11:50～(30min) ファンクショナルコンディショニング～ボクテラショナル～			12:20～(40min) シェイブパンプ	12:50～(10min) 1式太極拳	12:30～(40min) ストレッチ	12:30～(40min) ストレッチ	12:30～(40min) 機能改善スクール	12:30～(40min) ストレッチ	12:30～(40min) シェイブパンプ	12:30～(40min) マタニティスクール	12:20～(30min) リズムライド	12:20～(30min) リズムライド	12:15～(30min) スイムパーソナル	12:30～(40min) ワークアウトヨガ	12:30～(40min) CSLive からだアクティブ
13:00～(40min) ジャズダンス	14:00～(40min) スイムトレーニング		13:30～(40min) エアロサーキット40			14:20～(40min) ピラティス	14:30～(30min) アクアビクス	14:20～(40min) ピラティス	14:20～(20min) CSLive メディカルフィットネス	14:20～(30min) アクアJam	14:20～(30min) アクアJam	15:00～(40min) ピラティス	15:10～(30min) アクアダンス	15:00～(40min) オリジナルエアロ	14:00～(40min) ZUMBA	14:05～(40min) スキндаイビング	14:45～(60min) プール開放～HappyFamilyHour～(有料)	15:00～(40min) ピラティス
15:10～(40min) ピラティス	15:15～(60min) スイムパーソナル	1コース利用	15:30～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	15:00～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	1コース利用	15:30～(60min) キッズ体育(有料) 幼児～	15:30～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	15:30～(60min) キッズ体育(有料) 幼児～	15:10～(60min) キッズ体育(有料) 幼児～	16:00～(30min) スイムパーソナル	16:00～(30min) スイムパーソナル	16:00～(40min) シェイブパンプ	16:00～(40min) マスターズ練習会	16:10～(10min) バランスボール	16:00～(30min) アクアJam	16:10～(10min) みんなで筋トレ	16:40～(30min) 初級スイムアラカルト	16:30～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～
16:30～(60min) キッズ体育(有料) 幼児～	16:30～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	2コース利用	17:00～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	17:00～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	2コース利用	17:30～(60min) キッズ体育(有料) 幼児～	17:30～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～	17:30～(60min) キッズ体育(有料) 幼児～	17:00～(30min) スイムパーソナル	17:00～(30min) スイムパーソナル	17:00～(30min) スイムパーソナル	17:00～(40min) ファイトアタック PRO	17:00～(40min) ファイトアタック PRO	17:10～(10min) やさしいストレッチ	17:20～(40min) HIPHOP振り付け	17:10～(10min) やさしいストレッチ	17:30～(60min) キッズダンス(有料) 幼児～	17:30～(60min) キッズスイム(有料) 幼児～
18:00～(40min) キッズ体育(有料) 幼児～	18:00～(40min) キッズスイム(有料) 幼児～	2コース利用	18:00～(30min) スイムパーソナル	18:00～(30min) スイムパーソナル	2コース利用	18:00～(40min) キッズダンス(有料) 幼児～	18:00～(30min) スイムパーソナル	18:00～(40min) キッズ体育(有料) 幼児～	18:00～(40min) CSLive ヨガ	18:00～(40min) CSLive ヨガ	18:00～(40min) CSLive ヨガ	18:50～(60min) ジャズダンスセッション	18:00～(20min) ファイトジム	18:00～(20min) ファイトジム	18:00～(20min) ファイトジム	18:10～(10min) ストレッチボール	18:00～(40min) CSLive ヨガ	18:30～(40min) ZUMBA
19:10～(30min) リズムライド		19:10～(10min) ストレッチボール	19:00～(40min) HIPHOP振り付け		19:10～(10min) 筋膜ほぐし	19:00～(40min) コンビネーションエアロ		19:10～(10min) やさしいストレッチ	19:00～(40min) CSLive ピラティス	19:00～(30min) 初級スイムアラカルト	19:10～(10min) お腹シェイブ						19:10～(10min) ストレッチボール	19:00～(40min) CSLive ピラティス
20:00～(40min) ZUMBA	19:50～(30min) アクアダンス	20:10～(10min) やさしいストレッチ	20:00～(40min) シェイブパンプ	20:00～(30min) スイムアラカルト	20:10～(10min) ストレッチボール	20:00～(40min) ヨガ	20:00～(60min) 成人スイミングスクール～中級～	20:10～(10min) お腹シェイブ	20:00～(30min) シェイブパンプ30	20:10～(10min) ストレッチボール	20:10～(10min) ストレッチボール						20:10～(10min) ストレッチボール	20:00～(30min) シェイブパンプ30
21:00～(30min) CSLive ビューティプロジェクSHISEI		21:10～(10min) 筋膜ほぐし	20:50～(40min) ファイトアタック PRO	20:40～(40min) スイムトレーニング	21:10～(10min) ストレッチボール	21:00～(30min) CSLive X-CORE FIGHTING		21:10～(10min) 筋膜ほぐし	21:00～(30min) リズムライド	21:10～(10min) やさしいストレッチ	21:10～(10min) やさしいストレッチ						21:10～(10min) やさしいストレッチ	21:00～(30min) リズムライド
21:45 END			21:45 END			21:45 END			21:45 END			21:45 END			21:45 END			
22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			

※上記レッスン以外で、イベント・ダイビング講習等により、プールのコースを利用させて頂く場合がございます。
※施設のご利用は閉館時間の15分前までとなります。
※スイムパーソナルは、インストラクターとマンツーマンレッスンになります。泳力に応じて、コースを1コース使用させていただきます。
※すべてのレッスンにおいてレッスン開始後の入場はご遠慮ください。

HOTプログラム

- HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
- 必ず水分をご持参ください。

Hot 暖 ...室温28～33℃
Hot 暑 ...室温33～36℃

※ 予約 定員制となりますので予めご了承ください。
※ 初心者マーク 初めての方でもお気軽にご参加頂けます。
※ NEW 新しく導入されたレッスンです。