

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2025年1月～3月


1・2・3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。

1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

2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

3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



【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 高原			9:20~(30min) フィールピラティス 鶴岡		9:20~(30min) 筋膜ほぐし	9:20~(40min) ヨガ 高島		9:20~(40min) 朝のストレッチ	9:20~(40min) フラエクササイズ 岩崎		9:20~(40min) 朝のストレッチ			9:20~(40min) 朝のストレッチ			9:20~(40min) 朝のストレッチ
						9:50~(30min) アクアワーク& トレーニング 鶴岡		10:10~(10min) 姿勢改善	9:40~(30min) アクアワーク& ジョグ 小澤		10:10~(10min) 朝のストレッチ			10:00~(40min) 朝のストレッチ			10:00~(40min) 朝のストレッチ
10:30~(40min) ファンクショナル トレーニング 高原	10:20~(30min) アクアピクス 小林	10:10~(10min) 筋膜ほぐし	10:10~(30min) シンプルステップ 高原	10:20~(30min) アクアJam 鶴岡	10:10~(10min) 朝のストレッチ	10:20~(40min) ピラティス 佐藤美		10:30~(60min) 成人 スイミングスクール ～初～中級～ 依田	10:30~(40min) コンビネーション ステップ 杉川		10:30~(40min) 朝のストレッチ			10:00~(40min) HOTヨガ 高島			10:10~(10min) みんなで筋トレ
			11:00~(60min) 成人 スイミングスクール ～初級～ 鶴岡	11:00~(30min) 初級スイムアラカルト 鶴岡	11:10~(10min) やさしい筋トレ	11:20~(40min) ZUMBA 吉野		11:10~(60min) 成人 スイミングスクール ～上級～ 依田	11:30~(40min) CSLive シェイプパンプ 鶴岡		11:10~(60min) 筋膜ほぐし			11:10~(40min) マタニティ スクール 高島			11:10~(10min) やさしいストレッチ
11:30~(30min) CSLive やせる! 脂肪燃焼ダンス 鶴岡	11:30~(30min) 成人 スイミングスクール ～初級～ 鶴岡	11:10~(10min) やさしい筋トレ	11:50~(30min) ファンクショナルコンディショニング ～ボディテック～ 原	11:50~(30min) ファンクショナルコンディショニング ～ボディテック～ 原		12:20~(40min) シェイプパンプ 林		12:20~(40min) パレト セッション 原	12:30~(40min) CSLive からだアクティブ 鶴岡		12:20~(40min) パレト セッション 原			12:00~(40min) パワーライド 小澤			12:20~(30min) リズムライド 田中
			12:35~(40min) エアロサーキット40 原	12:35~(40min) エアロサーキット40 原		13:20~(40min) 健康大極拳 セッション 小澤		13:50~(30min) 初級スイムアラカルト 萩谷	13:30~(30min) ファイトアタック BEAT 小澤		13:30~(30min) 機能改善 スクール 富山			13:00~(40min) シェイプパンプ 天川			13:10~(30min) ワークアウトヨガ 富山
14:00~(40min) ジャズダンス 佐藤美	14:00~(40min) スイムトレーニング		14:10~(30min) アクアJam 富山	14:10~(30min) アクアJam 富山		14:20~(40min) ピラティス 大谷		14:20~(20min) CSLive メディカルフィットネス 小澤	14:20~(30min) アクアダンス 鈴木萌		14:20~(30min) アクアダンス 鈴木萌			14:00~(40min) ZUMBA 渡辺			14:05~(40min) スキндаイビング 萩谷
			14:45~コース準備	14:45~コース準備		15:30~(60min) キッズ体育 (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～		15:10~(60min) キッズ体育 (有料) ～幼児～			15:00~(40min) ピラティス 渡辺			15:00~(40min) プール開放 ～HappyFamilyHour～ (有料) 1コース利用
15:10~(40min) ピラティス 大谷	15:10~(40min) スイムパーソナル (有料) ～幼児～	1コース利用	15:00~(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	16:00~(60min) キッズスイム (有料) ～幼児～		16:00~(60min) キッズスイム (有料) ～幼児～	16:00~(30min) スイムパーソナル (有料) ～幼児～		16:00~(30min) スイムパーソナル (有料) ～幼児～			16:00~(40min) シェイプパンプ 鈴木			16:10~(10min) バランスボール
			16:30~(60min) キッズスイム (有料) ～幼児～	16:30~(60min) キッズスイム (有料) ～幼児～	2コース利用	16:30~(60min) キッズスイム (有料) ～幼児～		16:30~(60min) キッズスイム (有料) ～幼児～	16:30~(60min) キッズダンス (有料) ～幼児～		16:30~(60min) キッズダンス (有料) ～幼児～			17:00~(40min) ファイトアタック BEAT 萩谷			17:00~(30min) 初級スイムアラカルト 富山
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) キッズダンス (有料) ～幼児～		17:30~(60min) キッズスイム (有料) ～幼児～	17:30~(30min) スイムパーソナル (有料) ～幼児～		17:30~(30min) スイムパーソナル (有料) ～幼児～			17:00~(40min) ファイトアタック BEAT 萩谷			17:10~(10min) やさしいストレッチ
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～	2コース利用	17:30~(60min) キッズダンス (有料) ～幼児～	17:30~(60min) キッズダンス (有料) ～幼児～	2コース利用	18:00~(30min) スイムパーソナル (有料) ～幼児～		18:00~(30min) スイムパーソナル (有料) ～幼児～	18:00~(30min) CSLive X-CORE RIDING 鶴岡		18:00~(30min) CSLive X-CORE RIDING 鶴岡			18:00~(30min) ファイトジム			18:00~(20min) ファイトジム
			18:45 END	18:45 END		18:45 END		18:45 END	18:50~(60min) ジャズダンス セッション 佐藤美		18:50~(60min) ジャズダンス セッション 佐藤美			18:50~(60min) ジャズダンス セッション 佐藤美			18:45 END
19:00~(30min) リズムライド 林			19:00~(40min) HIPHOP振り付け ワタナベ	19:00~(40min) HIPHOP振り付け ワタナベ		19:00~(40min) コンビネーション エアロ 杉川		19:00~(40min) コンビネーション エアロ 杉川	19:00~(40min) CSLive ピラティス 鶴岡		19:00~(40min) コンビネーション エアロ 杉川			19:00~(30min) 初級スイムアラカルト 萩谷			19:00~(10min) お腹シェイブ
			19:10~(10min) ストレッチボール	19:10~(10min) ストレッチボール		19:10~(10min) やさしいストレッチ		19:10~(10min) やさしいストレッチ	19:10~(10min) お腹シェイブ		19:10~(10min) お腹シェイブ			19:10~(10min) お腹シェイブ			19:10~(10min) お腹シェイブ
20:00~(40min) ZUMBA Mahya(マーヤ)	19:50~(30min) アクアJam 富山	20:10~(10min) やさしいストレッチ	20:00~(40min) シェイプパンプ 山本	20:00~(40min) スイムアラカルト 正埴	20:10~(10min) ストレッチボール	20:00~(40min) パワーヨガ 犬塚		20:00~(60min) 成人 スイミングスクール ～中級～ 天川	20:00~(30min) スタイリッシュパンプ 萩谷		20:00~(30min) スタイリッシュパンプ 萩谷			20:00~(30min) スタイリッシュパンプ 萩谷			20:10~(10min) ストレッチボール
			20:50~(40min) ファイトアタック BEAT 天川	20:50~(40min) ファイトアタック BEAT 天川		21:00~(30min) CSLive X-CORE FIGHTING 鶴岡		21:00~(30min) CSLive X-CORE FIGHTING 鶴岡	21:00~(30min) CSLive X-CORE FIGHTING 鶴岡		21:00~(30min) CSLive X-CORE FIGHTING 鶴岡			21:00~(30min) CSLive X-CORE FIGHTING 鶴岡			21:10~(10min) やさしいストレッチ
21:00~(30min) CSLive ビューティフルシェイプ～ スリム～ 鶴岡		21:10~(10min) 筋膜ほぐし	21:10~(10min) 筋膜ほぐし	21:10~(10min) 筋膜ほぐし		21:10~(10min) 筋膜ほぐし		21:10~(10min) 筋膜ほぐし	21:10~(10min) 筋膜ほぐし		21:10~(10min) 筋膜ほぐし			21:10~(10min) 筋膜ほぐし			21:10~(10min) 筋膜ほぐし
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		

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へ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℃

※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。

※ 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。