

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2026年 4月～

■現在スタジオでの成人レッスンすべてを定員制としております。
詳細についてはホームページ及び館内掲示をご覧ください

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
9:20~9:50(30) フィットアタックBEAT 平岡	9:20~10:00(40) ヨガ 香		9:20~10:00(40) 健康体操 前迫	9:20~10:00(40) ピラティス 平岡		9:20~9:50(30) 動きタイム	9:20~9:50(30) ヨガ 香		9:20~10:00(40) ピラティス 木村	9:20~10:00(40) ヨガ 前迫	セッション						
10:10~10:50(40) シンプルエアロ 山岸	10:30~11:10(40) ジャズダンス 今	10:00~11:00(60) 成人水泳教室 (初級・中級)	10:15~10:55(40) パレトン 塩野	10:15~10:55(40) ヒップホップ 成井	10:00~10:45(45) アクアピクス 堀内 (3C)	10:00~10:30(30) シェイブパン 平岡 (定員32名)	10:05~10:35(30) ヨガ 香	9:50~10:20(30) 初級背泳ぎ 原 (2C)	10:10~10:50(40) コンビネーション エアロLow 木村	10:10~10:50(40) 健康太極拳 中野	10:20~10:50(30) アクアワーク&ジ ョグ 三浦 (里) (3C)	10:20~11:00(40) ヨガ 三浦 (順)	10:20~11:00(40) キッズ 体育 スクール	10:10~10:40(30) スイムプライベート 三角 (2C)	10:20~11:00(40) コンビネーション エアロ 望月	10:20~11:00(40) キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 10:00~11:00 ...2コース 11:00~12:00 ...1コース	9:00~12:00
11:15~11:55(40) ZUMBA® 徳能	11:20~12:05(45) スキルアップジャズダンス ダンスのための 基礎トレーニング	11:20~11:50(30) アクアピクス 木村 (3C)	11:15~11:55(40) 健美操 中迫	11:10~11:50(40) ジャズダンス 成井	11:00~11:45 成人 水泳教室 (中級) (1C)	11:30~12:00(30) 健康体操 豊田	11:30~12:00(30) 背骨体操 香	11:00~12:00(60) 成人水泳教室 (中級)	11:30~12:00(30) 健康体操 豊田	11:10~12:10(60) 太極拳 スクール 中野	11:30~12:00(30) 成人水泳教室 (上級)	11:30~12:10(40) シェイブパン 平岡 (定員32名)	11:30~12:10(40) キッズ スイミング スクール	11:30~12:00(30) アクアダ ン ス 三浦 (里) (3C)	11:30~12:00(40) オリジナルス テッ プ 望月 (定員34名)	11:30~12:00(30) オリジナルス テッ プ 望月 (定員34名)	11:30~12:00(40) オリジナルス テッ プ 望月 (定員34名)
12:10~12:40(30) シェイブパン 霜山 (定員32名)	12:20~12:40(20) メディカルフィットネス 骨盤底群トレーニング	12:00~12:30(30) 初級水泳② 沖野 (2C)	12:15~12:55(40) ステップサーキット 中迫 (定員34名)	12:20~12:20(20) CSLive® 骨盤底群トレーニング	12:15~12:45(30) 中級バタフライ 原	12:15~12:55(40) ダンスWAVE 霜山	12:30~13:00(30) リズムライド 細野 (定員12名)	12:10~12:40(30) 中級水泳 下村 (2C)	12:30~13:00(30) コンビネーション ステップ 高山 (定員34名)	12:20~13:20(60) 成人バレエ スクール 中野	12:10~12:55(45) スイム トレー ニング 向井 (2C)	12:30~13:10(40) フィットアタックBEAT 平岡	12:30~13:15(45) キッズ スイミング スクール	12:30~13:00(40) フィットアタックBEAT 平岡	12:30~13:00(40) フィットアタックBEAT 平岡	12:30~13:00(40) フィットアタックBEAT 平岡	12:30~13:00(40) フィットアタックBEAT 平岡
12:55~13:35(40) ヨガ 熊田	13:10~13:50(40) パワーライド 大井田 (定員12名)	13:45~14:00 成人 水泳教室 (中級) (1C)	13:20~13:50(30) フィットアタックBEAT 細野	13:25~14:05(40) フラエクササイズ 新野 (1C)	13:30~14:10 (40) スキндаイビング 大井田 (2C)	13:10~13:50(40) ピラティス 阿部	13:30~14:30(60) お気軽 フラダ ンス スクール 新野	13:30~14:30(60) 成人 水泳教室 (中級) (1C)	13:30~14:30(60) ピラティス 阿部	13:50~14:30(40) シンプルエアロ 高橋	13:50~14:30(40) ヨガ 大塚	13:30~14:10(40) シンプルエアロLow 加納	13:30~14:10(40) シンプルエアロLow 加納	13:30~14:10(40) シンプルエアロLow 加納	13:30~14:10(40) シンプルエアロLow 加納	13:30~14:10(40) シンプルエアロLow 加納	13:30~14:10(40) シンプルエアロLow 加納
14:00~14:40(40) 健康太極拳 中野	14:20~14:50(30) ビューティープロジェクト アームス&バックライン CSLive®	14:20~14:50(30) 成人 水泳教室 (中級) (1C)	14:15~14:55(40) ZUMBA® 佐々木	14:30~15:10(40) コアボール エクササイズ 南部	14:10~15:10(60) スイムパーソ ナル 平岡	14:20~15:00(40) 健康気功 法 三浦 (順)	14:20~15:00(40) 健康気功 法 三浦 (順)	14:20~15:00(40) 健康気功 法 三浦 (順)	14:20~15:00(40) 健康気功 法 三浦 (順)	14:00~14:40(40) シンプルエアロ 高橋	14:30~15:10(40) 成人水泳教室 (初級・上級)	14:30~15:10(40) オリジナルエアロ 加納	14:30~15:10(40) オリジナルエアロ 加納	14:30~15:10(40) オリジナルエアロ 加納	14:30~15:10(40) オリジナルエアロ 加納	14:30~15:10(40) オリジナルエアロ 加納	14:30~15:10(40) オリジナルエアロ 加納
15:00~15:45(45) 深めるピラティス チャレンジクラス 平岡	15:10~16:10(60) 太極拳 スクール 中野	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール	15:15~16:15(60) 大人のバレエ・ ボディメイク 豊田	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール	15:15~16:15(60) リングエクササイズ 阿部	15:30~18:30 キッズ 体育 スクール	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール	15:05~15:45(40) ボディアスト レッチ 高橋	15:05~15:45(40) ボディアスト レッチ 高橋	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール	15:30~16:10(40) ヨガ 山口	15:30~16:10(40) ヨガ 山口	15:30~16:10(40) ヨガ 山口	15:30~16:10(40) ヨガ 山口	15:30~16:10(40) ヨガ 山口	15:30~16:10(40) ヨガ 山口
15:55~16:35(45) 深めるピラティス チャレンジクラス 平岡	16:30~18:30 キッズ ダンス スクール	15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...3コース 18:30~19:30 ...4コース	16:00 セッション	16:30 キッズ 体育 スクール	16:30 キッズ 体育 スクール	16:30 セッション	16:30 キッズ 体育 スクール	16:30 キッズ スイミング スクール	16:30~18:30 ジュニア チアダン ス スクール	16:30~18:30 ジュニア チアダン ス スクール	16:30~18:30 ジュニア チアダン ス スクール	16:30~17:10(40) ピラティス 中澤	16:30~17:10(40) ピラティス 中澤	16:30~17:10(40) ピラティス 中澤	16:30~17:10(40) ピラティス 中澤	16:30~17:10(40) ピラティス 中澤	16:30~17:10(40) ピラティス 中澤
19:00~19:40(40) ダンスWAVE 霜山	19:00~19:40(40) ダンスWAVE 霜山	19:00~19:40(40) ダンスWAVE 霜山	19:00~19:40(40) パワーヨガ 前迫	19:00~19:40(40) パワーヨガ 前迫	19:00~19:40(40) パワーヨガ 前迫	19:00~19:30(30) ボールdeリラク ス 中川 (定員20名)	19:00~19:30(30) ボールdeリラク ス 中川 (定員20名)	19:00~19:30(30) ボールdeリラク ス 中川 (定員20名)	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	19:00~19:40(40) ストレッチ 平山
19:50~20:30(40) シェイブパン 三角 (定員32名)	20:10~20:40(30) ビューティープロジェ クト アームス&バックライン CSLive®	20:10~20:40(30) アクアピクス 野瀬 (2C)	20:00~20:40(40) ZUMBA® 山岸	20:00~20:40(40) スムーズ& ヒーリン グ	20:10~20:40(30) 初級水泳③ 三角 (2C)	20:00~20:30(30) シェイブパン 細野 (定員32名)	20:00~20:30(30) ビューティープロ ジェ クト アームス&バック ライ ン CSLive®	20:15~21:15(60) 成人水泳教室 (中級)	20:00~20:40(40) ピラティス 佐々木	20:00~20:40(40) CSLive® パ ワ ー ラ イ ド (定員13名)	20:10~20:40(30) アクアダ ン ス 霜山 (3C)	20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木
20:50~21:30(40) フィットアタックPRO 向井	21:00~21:30(30) リズムCAMP CSLive®	20:50~21:20(30) 初級水泳① 三角 (2C)	21:00~21:40(40) フリースタイル ダンス 寺島	21:00~21:40(40) パワーライド 向井 (定員12名)	21:00~22:15(75) フィンフリー ※フィンのレンタル は ご ざ い ま せ ん	20:45~21:25(40) フィールヨガ 清住	20:40~21:20(40) CSLive® フ ィ ー ト ア タ ッ ク P R O	21:00~21:40(40) 成人水泳教室 (中級)	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30(40) ZUMBA® 佐々木
22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE

《プールレッスンコース利用について》
 (3C) 3コース使用します (2C) 2コース使用します
 (1C) 1コース使用します

《スタジオ利用について》
 ●レッスン開始後のスタジオへのご入場はご遠慮ください。
 ●他のレッスン海を終了後からストレッチなどの運動が可能です。
 レッスンにご参加されない方は、レッスン開始10分前にはご遠慮ください。

CSLive® LIVE LIVE配信 REC 録画映像
 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映像レッスンです。

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