

# LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2024年4月～

■ 現在スタジオでの成人レッスンをすべてを定員制としております。詳細については館内掲示をご覧ください。

Tue 火曜日			Wed 水曜日			Thu 木曜日			Fri 金曜日			Sat 土曜日			Sun 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			10:00 OPEN			10:00 OPEN		
9:20~9:50 (30分) ファイトアタックBEAT 平岡	9:20~10:00 (40分) ヨガ 香		9:20~10:00 (40分) 健康体操 前迫	9:20~10:00 (40分) ピラティス 平岡		9:20~9:50 (30分) 動きタイム	9:20~9:50 (30分) ヨガ 香		9:20~9:50 (30分) 動きタイム	9:20~10:00 (40分) フィールヨガ 大島							
10:10~10:50 (40分) シンプルエアロ 川井	10:30~11:10 (40分) ジャズダンス 今	10:00~11:00 (60分) 成人水泳教室 (初級・中級)	10:20~11:00 (40分) シンプルエアロLow 塩野	10:10~10:50 (40分) HIPHOP 成井	10:00~10:45 (45分) アクアピクス 堀内	10:00~10:30 (30分) シェイブパンブ 平岡 (定員32名)	10:05~10:35 (30分) ヨガ 香	9:50~10:20 (30分) 初級背泳ぎ 原	10:10~10:50 (40分) コンビネーション エアロLow 木村	10:10~10:50 (40分) 健康太極拳 黒田	10:20~10:50 (30分) アクアウォーク&ジョグ 大島						
11:15~11:55 (40分) ZUMBA® 徳能	11:20~12:05 (45分) スキルアップジャズダンス のための基礎トレクラス グループセッション	11:20~11:50 (30分) アクアダンス 細野	11:20~12:00 (40分) 健美操 中迫	11:10~11:50 (40分) ジャズダンス 成井	11:00~(60分) 11:00~(45分) 成人水泳教室 (中級) 腰痛改善 教室	10:50~11:20 (30分) 健康体操 豊田	11:00~11:50 (60分) 背骨体操 香	11:00~12:00 (60分) 成人水泳教室 (中級)	11:00~11:40 (40分) ピラティス 木村	11:10~12:10 (60分) 太極拳 スクール 黒田	11:00~12:00 (60分) 成人水泳教室 (上級)						
12:10~12:40 (30分) シェイブパンブ 金子 (定員32名)	12:20~12:40 (20分) CSLive モチカルフット 高血圧改善ストレッチ	12:00~12:30 (30分) 初級水泳② 細野	12:20~13:00 (40分) ステップサーキット 中迫 (定員34名)	12:00~12:20 (20分) REC CSLive モチカルフット 高血圧改善ストレッチ	12:15~12:45 (30分) 中級バタフライ 原	12:10~12:50 (40分) ファンクショナル トレーニング 河瀬	12:30~13:00 (30分) リズムライド 細野 (定員12名)	12:10~12:40 (30分) スキndaイピング 大島	12:00~12:40 (40分) コンビネーションステップ 高山 (定員34名)	12:20~13:20 (60分) 成人パレエ スクール 成嶋	12:10~12:55 (45分) スイム トレーニング 大島						
12:50~13:30 (40分) ヨガ 熊田	12:50~13:30 (40分) CSLive ファイターアタック REC	12:45~13:30 (45分) スイム トレーニング 大島	13:20~13:50 (30分) ファイトアタックBEAT 佐藤(真)	13:20~14:00 (40分) フラエクササイズ 新野	12:50~13:20 (30分) 中級平泳ぎ 原	13:10~13:50 (40分) シンプルエアロ 河瀬	13:30~14:30 (60分) お気軽 フラダンス スクール 新野	12:50~13:20 (30分) アクアピクス 伊藤	13:00~13:40 (40分) ラテンファン 石田	13:45~14:25 (40分) ヨガ 大塚	13:15~14:00 (45分) アクアピクス 南部	13:00~13:30 (30分) ファイトアタックBEAT 平岡					
14:00~14:40 (40分) 健康太極拳 黒田	14:20~14:50 (30分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	13:45~(60分) 13:45~(45分) 成人 水泳教室 (中級) 腰痛改善 教室	14:10~14:50 (40分) ZUMBA® 佐々木	14:30~15:10 (40分) コアボール エクササイズ 南部	14:20~15:00 (40分) 健康太極拳 黒田	14:20~15:00 (40分) シンプルエアロ 河瀬	15:10~15:40 (30分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	14:00~14:40 (40分) シンプルエアロ 高橋(美)	14:00~14:40 (40分) シンプルエアロ 高橋(美)	14:40~15:00 (20分) REC CSLive モチカルフット 高血圧改善ストレッチ	14:10~15:10 (60分) 成人水泳教室 (初級・上級)	14:00~14:40 (40分) ファイトアタックBEAT 平岡					
15:00~15:40 (40分) 深めるピラティス ビギナークラス	15:10~16:10 (60分) 太極拳 スクール 黒田	15:00~20:00 キッズ スイミング スクール	15:00~20:00 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	15:00~20:00 キッズ スイミング スクール	15:00~20:00 キッズ スイミング スクール	15:30~19:30 CSLive モチカルフット 高血圧改善ストレッチ	15:05~15:45 (40分) ボディアクアストレッチ 高橋	15:00~15:40 (40分) ボディアクアストレッチ 高橋	15:30~19:30 CSLive モチカルフット 高血圧改善ストレッチ	15:30~20:00 成人水泳教室 (初級・上級)	15:00~15:40 (40分) 深めるピラティス ビギナークラス					
15:50~16:30 (40分) 深めるピラティス チャレンジクラス	16:45~17:25 (40分) フラエクササイズ 松崎	15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	15:30~16:30 …1コース 16:30~17:30 …2コース 17:30~18:30 …4コース 18:30~20:00 …2コース	15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	16:00~19:00 キッズ スイミング スクール	16:00~19:00 キッズ スイミング スクール	16:00~19:00 キッズ スイミング スクール	16:00~19:00 キッズ スイミング スクール	16:00~19:00 キッズ スイミング スクール	15:50~16:30 (40分) ヨガ 松崎					
17:00~19:00 キッズ ダンス スクール	17:10~19:10 キッズ ダンス スクール	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:30~16:30 …1コース 16:30~17:30 …2コース 17:30~18:30 …4コース 18:30~20:00 …2コース	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	17:10~19:10 キッズ ダンス スクール	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:30~16:30 …1コース 16:30~17:30 …2コース 17:30~18:30 …4コース 18:30~20:00 …2コース	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:30~16:30 …1コース 16:30~17:30 …2コース 17:30~18:30 …4コース 18:30~20:00 …2コース	17:00~19:00 スクール 使用コース 15:00~16:00 …1コース 16:00~17:00 …1コース 17:00~18:00 …3コース 18:00~19:00 …3コース 19:00~20:00 …2コース	16:45~17:25 (40分) フラエクササイズ 松崎					
19:50~20:30 (40分) シェイブパンブ 向井 (定員32名)	20:10~20:40 (30分) CSLive ビューティプロジェクト REC	20:10~20:40 (30分) アクアピクス 野瀬	19:00~19:40 (40分) パワーヨガ 前迫	20:10~20:50 (40分) CSLive パワーライド (定員13名)	20:10~20:40 (30分) 初級水泳③ 三角	19:50~20:30 (40分) ファイトアタックPRO 佐藤(真)	20:10~20:40 (30分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	20:00~20:40 (40分) ピラティス 佐々木	20:00~20:40 (40分) ピラティス 佐々木	20:10~20:40 (30分) リズムライド 遠藤 (定員12名)	20:10~20:40 (30分) アクアピクス 伊藤	19:00~19:40 (40分) ファンクショナル コンディショニング 平山					
20:50~21:30 (40分) ファイトアタックBEAT 向井	21:00~21:30 (30分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	21:00~22:15 (75分) フィンフリー ※フィンのレンタルは ございません。	21:00~21:40 (40分) フリースタイル ダンス 寺島	21:00~21:30 (30分) リズムライド 向井 (定員12名)	21:00~21:40 (40分) CSLive パワーヨガ REC	20:50~21:30 (40分) シェイブパンブ 佐藤(真) (定員32名)	21:00~21:40 (40分) CSLive パワーヨガ REC	20:50~21:30 (40分) ZUMBA® 佐々木	20:50~21:30 (40分) ZUMBA® 佐々木	21:00~21:40 (40分) CSLive パワーライド (定員13名)		20:00~20:40 (40分) ファイトアタックPRO 佐藤(真)					
22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			21:00 CLOSE			19:00 CLOSE		

【レッスンのコース利用について】  
 3c …アクア系レッスンは3コース使用  
 2c …スイム系レッスンは2コース使用  
 1c …その他スイムレッスン1コース使用

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

スタジオ  
利用に  
ついて

前のレッスン清掃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分前にはご退場ください。また、ご利用になりましたストレッチマットはご自身で除菌をお願いします。

CSLive LIVE LIVE配信 REC 録画映像  
 センทรัล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配信型プログラムです。