

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2024年10月～12月
(※基本3ヶ月毎に更新ですが、毎月変更がある場合もございます。)

| 10月 | | | | | | | 11月 | | | | | | | 12月 | | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | | | | |

※ 初めての方でもご参加頂けます。 ※左上の数字は、そのレッスンの定員です。
※ 「セントラリアン」とファンクショナルエリアで実施している「ジムスモ」はオンライン予約は必要ありません。
状況によっては、整理券が必要な場合がございます。(その場合はレッスン開始70分前に配布開始)
※上記以外のスタジオレッスンは、オンライン予約が必要となります。予め、アプリで予約をしてからご参加ください。

お願い

※レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナーアップの為、ご遠慮下さい。
※お互いが気持ちよくご利用いただけますよう、譲り合ってください。

■ 休館日(毎週水曜日) 赤字★ 祝日営業日=フルタイム・デイトム・ホリデー系会員の方がご利用頂けます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------|--|-----------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | スイミングプール | フィットネスプール | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミングプール | フィットネスプール | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミングプール | フィットネスプール | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミングプール | フィットネスプール | Aスタジオ | Bスタジオ | スイミングプール | フィットネスプール |
| 9:00 | | 9:30 OPEN | | 9:30 OPEN | | 休館日 | | 9:30 OPEN | | 9:30 OPEN | | 9:00 OPEN | | 9:00 OPEN | | 9:00 OPEN | | 9:00 OPEN | |
| 10:00 | | 10:10~10:50 健康太極拳 中島 | | 10:10~10:50 シンプルステップ 新井(靖) | | 10:10~10:50 オリジナルエアロ 山田 | | 10:10~10:50 コンビネーション エアロ 塚本 | | 10:10~10:50 ヨガ 小林(直) | | 10:20~10:50 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 10:20~10:50 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 10:20~10:50 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 10:20~10:50 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | |
| 11:00 | | 11:10~11:50 シンプルエアロ 山田 | | 11:10~11:50 オリジナルエアロ 新井(靖) | | 11:10~11:50 ヨガ グレイス | | 11:10~11:50 ヨガ 佐相 | | 11:10~11:50 シンブルエアロ 小川 | | 11:00~11:30 アクアダンス 今村 | | 11:00~12:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 11:10~11:50 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 11:00~12:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | |
| 12:00 | | 12:10~12:50 コアリズム 塚本 | | 12:10~12:50 ZUMBA® 阿部 | | 12:10~12:50 ジャズダンス 金崎 | | 12:10~12:50 シェイブパンプ 瀬下 | | 12:10~12:50 フィールピラティス 丸山 | | 12:00~12:40 スキンダイビング 稲葉 | | 12:00~13:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 12:00~13:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 12:00~12:30 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用 | |
| 13:00 | | 13:10~13:50 オリジナルエアロ 保積 | | 13:10~13:50 コンビネーション エアロLow 塚本 | | 13:10~13:50 ファイトアタック PRO 長井 | | 13:10~13:50 ヨガ 片倉 | | 13:10~13:50 リズムライド30 片倉 | | 12:40~14:00 ダイビング フリーコース *2レーン使用 | | 13:00~14:00 キッズ 水泳スクール (有料) *3レーン使用 | | 13:15~13:45 ヨガ 恵美 | | 13:30~14:30 ハッピーファミリー (有料) *人数多い場合最大2レーン使用 | |
| 14:00 | | 14:10~14:50 ボディメイク トレーニング 長井 | | 14:10~14:50 フィールピラティス 佐々木 | | 14:10~14:50 リズムライド 長井 | | 14:10~14:50 パレエスクール バレオン 片倉 | | 14:10~14:50 X-CORE RIDING ヨガ 佐相 | | 14:00~14:30 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用 | | 14:00~15:00 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 14:10~14:50 ZUMBA® 木村 | | 14:20~15:00 ヨガ 阿左美 | |
| 15:00 | | 15:10~15:50 ヨガ 小林(直) | | 15:10~15:50 ボディコア バランス 花崎 | | 15:10~15:50 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 15:10~16:25 成人 パレエスクール (有料) | | 15:10~16:25 成人 パレエスクール (有料) *2レーン使用 | | 14:45~15:30 幼稚園 課外スクール *1レーン使用 | | 15:00~16:00 キッズ 水泳スクール (有料) *3レーン使用 | | 15:10~15:55 アクアピクス 飯塚 | | 15:00~15:30 アクアJam 瀬下 | |
| 16:00 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | |
| 17:00 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | | 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用 | |
| 18:00 | | 18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) | | 18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用 | | 18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用 | | 18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用 | | 18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用 | | 18:30~19:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用 | | 18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用 | | 17:50~18:20 初級水泳 新井 | | 17:50~18:50 ダイビング 練習会 (有料) 3レーン使用 | |
| 19:00 | | 19:20~20:00 コンビネーション エアロ 根岸 | | 19:20~19:50 アクアJam 瀬下 | | 19:20~19:50 アクアJam 瀬下 | | 19:20~19:50 ZUMBA® 関口 | | 19:20~19:50 ZUMBA® 関口 | | 19:20~19:50 ZUMBA® 関口 | | 19:20~19:50 ZUMBA® 関口 | | 19:20~19:50 ZUMBA® 関口 | | 19:20~19:50 ZUMBA® 関口 | |
| 20:00 | | 20:10~20:55 コンビネーション ステップ 根岸 | | 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川 | | 20:10~20:50 リズムライド30 瀬下 | | 20:10~20:50 パレエスクール (有料) *1レーン使用 | | 20:10~20:50 シンブルエアロ 小川 | | 19:30~20:45 成人 パレエスクール (有料) *1レーン使用 | | 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 山田 | | 20:20~20:50 POWER PUMP 花崎 | | 20:30~21:15 目指せ マスターズ 尾崎 | |
| 21:00 | | 21:10~21:50 シェイブパンプ 瀬下 | | 21:10~21:50 ファイトアタック PRO 花崎 | | 21:10~22:00 フリースペース | | 21:10~22:00 バドミントン フリースペース *1レーン使用 | | 21:10~22:00 バドミントン フリースペース *1レーン使用 | | 21:00~22:00 バドミントン フリースペース *1レーン使用 | | 21:10~21:50 ファイトアタック BEAT 長井 | | 21:10~21:50 ファイトアタック BEAT 長井 | | 21:10~21:50 シェイブパンプ 瀬下 | |
| 22:00 | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | | 22:15 END 22:30 CLOSE | |

【CS Live @Interactive】
CSのライブレッスンの時、iPadでスタジオの様子を撮影しながら、レッスンをしています。その映像は、パワーマナーだけに生配信されて、パワーマナーと繋がった状態でレッスンを受けることができます！
他のクラブのお客様に配信されるわけではないので、アプリして一緒に楽しみましょう★

◆おすすめレッスン◆
「エアサイクル」 / 「ファイトアタックBEAT」
「エアサイクル」(リズムライド/パワーライド/X-CORE RIDING)
10月より、5台NEWバイクが登場！！強度を自分で調整できる、インドアサイクリングのプログラムです。参加したことない方、体力向上したい方、脂肪燃焼したい方、この機会に是非ご参加ください！！
「ファイトアタックBEAT」
10月より、内容がリニューアルされました！！音楽に合わせて格闘動作をするプログラムです。格闘動作が苦手な方でも大丈夫です！全身使って、爽快感・達成感を味わいませんか？