

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2025年7月～9月
(※基本3ヶ月毎に更新ですが、途中変更がある場合もございます。)

7月							8月							9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							

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

※ 初めての皆様もご参加頂けます。 ※ 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。
※ プールレッスンや有料レッスン、スクールはオンライン予約対象外です。

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。

時間	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	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				
10:00	42 10:10~10:50 健康太極拳 中島	10:10~10:50 シンプルエアロ 山田	10:20~10:50 初級水泳 木下	11:00~11:50 ヨガ グレイス	42 10:10~10:50 シンプルステップ 新井(靖)	25 10:10~10:40 コアボールエクササイズ 長井	25 10:20~10:50 IRと泳ごう 人見	10:30~11:00 アクアウォーク 稲葉	42 10:00~10:40 コンビネーション エアロ 塚本	25 10:00~10:40 ヒップホップ 鈴木	10:45まで 保育園 課外スクール *1コース使用	10:30~11:00 アクアウォーク & トレーニング 木下	42 10:10~10:50 ヨガ 小林(直)	18 10:10~10:40 ビューティプロジェクト ~ウェストライン~ CSLive	10:00~10:30 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	10:30~11:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	11:00~11:30 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	38 10:20~10:50 シンプルステップ CSLive	10:00~11:00 キッズ 体育スクール (有料)	10:00~11:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	7月 パワフル 8月 水泳 9月 クロール	10:40~11:10 初級水泳 稲葉	38 10:20~10:50 X-CORE DANCING CSLive	10:00~11:00 キッズ 体育スクール (有料)	10:00~11:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	
11:00	42 11:10~11:50 シンプルエアロ 山田	11:10~11:50 ヨガ グレイス	11:00~12:00 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用	11:30~12:00 アクアダンス 人見	42 11:10~11:50 オリジナルエアロ 新井(靖)	25 11:00~11:40 ファンクショナル トレーニング 長井	11:10~11:50 ベビースイミングスクール (有料) *2レーン使用	11:10~11:40 アクアピクス 小林(浩)	42 11:10~11:50 ヨガ 佐相	18 11:00~11:40 ピラティス (Interactive) CSLive	11:10~11:50 ベビースイミングスクール (有料) *2レーン使用	11:20~11:50 アクアウォーク 稲葉	42 11:10~11:50 ZUMBA® 木村	25 11:00~11:40 シンプルエアロ 小川	11:00~11:30 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	11:20~11:50 アクアウォーク 稲葉	42 11:10~11:40 シンプルステップ 山田	11:00~12:00 キッズ 体育スクール (有料)	11:10~11:50 ベビースイミングスクール (有料) *2レーン使用	11:20~11:50 アクアウォーク 稲葉	42 11:10~11:50 シンプルステップ 山田	11:00~12:00 キッズ 体育スクール (有料)	11:00~12:00 キッズ 水泳スクール (有料) *1レーン使用	42 11:10~11:50 パワーヨガ 阿左美	11:00~12:00 キッズ 水泳スクール (有料) *1レーン使用	
12:00	42 12:10~12:50 コアリズム 塚本	12:10~12:50 スムース&ヒーリング CSLive	12:10~12:40 スイムトレーニング 人見	12:50~13:20 中級水泳 菊池	42 12:10~12:50 ZUMBA® 阿部	25 12:10~12:50 ヨガ 浅野	12:00~12:40 スキンダイビング 長井	12:40~14:00 ダイビング フリーコース *2レーン使用	42 12:05~12:45 シェイプバンプ 瀬下	25 12:10~12:50 ホールドブラ 丸山	7月 水泳 8月 クロール 9月 クロール	12:00~12:30 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用	42 12:10~12:50 シェイプバンプ 花崎	25 12:10~12:50 フィールドピラティス 柏川	13:00~13:30 初級スイム トレーニング 新井	13:30~14:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	13:30~14:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	42 12:00~12:40 オリジナル エアロ 山田	12:05~12:55 キッズ 空手スクール (有料)	12:00~13:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	12:30~13:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	42 12:10~12:50 ZUMBA® 木村	12:00~13:00 キッズ 体育スクール (有料)	12:00~13:00 キッズ 水泳スクール (有料) *1レーン使用	42 12:30~13:00 ZUMBA® 木村	12:00~13:00 キッズ 体育スクール (有料)
13:00	42 13:10~13:50 オリジナル エアロ 保積	13:10~13:50 ファイトアタック PRO 長井	13:30~14:00 パーソナルスイム (有料) *2レーン使用	7月 クロール 8月 水泳 9月 水泳	42 13:10~13:50 コンビネーション エアロLow 塚本	25 13:10~13:50 ダンスファン 阿部	13:30~14:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	13:30~14:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	42 13:10~13:50 ヨガ 片倉	18 13:10~13:40 X-CORE FIGHTING CSLive	13:05~13:35 初級水泳 瀬下	13:30~14:00 フリーコース *2レーン使用	42 13:10~13:50 ヨガ 片倉	18 13:10~13:50 ファイトアタック GOLD 木村	13:10~13:50 フリートアタック BEAT 7.9月渋谷/8月花崎	13:00~13:30 初級スイム トレーニング 新井	13:30~14:00 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	42 13:10~13:50 ZUMBA® 木村	13:15~13:45 ヨガ 悪美	13:00~14:00 キッズ 体育スクール (有料)	13:15~13:45 ヨガ 悪美	13:00~14:00 キッズ 水泳スクール (有料) *3レーン使用	42 13:20~14:00 シンプルエアロ 木村	13:30~14:30 フォーミリー プール開放 (有料) *人数多い場合 最大2レーン使用	13:30~14:30 シンプルエアロ 木村	13:30~14:30 フォーミリー プール開放 (有料) *人数多い場合 最大2レーン使用
14:00	42 14:10~14:50 ボディメイク トレーニング 長井	14:10~14:50 Lati Lati CSLive	14:10~14:50 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用	14:10~14:50 フィールドピラティス 佐々木	42 14:10~14:50 フィールドピラティス 佐々木	18 14:10~14:50 パワーライド 長井	14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用	14:05~14:35 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	42 14:10~14:50 パレート 片倉	18 14:30~15:00 リズムCAMP (Interactive) CSLive	14:05~14:35 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用	42 14:10~14:50 フラエクササイズ CSLive	25 14:10~14:50 ヨガ 佐相	14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用	14:00~15:00 キッズ 体育スクール (有料)	42 14:10~14:50 フラエクササイズ CSLive	14:10~14:50 ヨガ 佐相	14:00~15:00 キッズ 体育スクール (有料)	14:10~14:50 ZUMBA® 木村	14:00~15:00 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 14:20~15:00 ヨガ 阿左美	12 14:40~15:10 セントラリアン ボッチャ	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	
15:00	15:10~15:50 ヨガ 小林(直)	15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用	17 15:10~15:50 ボディコア バランス 花崎	15:00~15:30 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用	15:10~16:25 成人 パレエスクール (有料) *2レーン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料) *2レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (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	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (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
16:00	16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ ダンススクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レーン使用
17:00	17:30~18:30 キッズ 体育スクール (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	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料) *全レーン使用	17:30~18:30 キッズ ダンススクール (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	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (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	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (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	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (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	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (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)	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	42 18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	42 18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	42 18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用	42 18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	42 18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2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	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用
19:00	42 19:20~20:00 コンビネーション エアロ 根岸	19:30~20:10 ZUMBA® 浅野	19:45~20:15 初級水泳 片岡	7月 パワフル 8月 水泳 9月 クロール	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	25 19:10~19:50 ヨガ 阿左美	19:00~19:30 アクアウォーク 人見	19:00~19:30 アクアウォーク 人見	42 19:10~19:40 リズムライド (Interactive) CSLive	18 19:10~19:40 リズムライド (Interactive) CSLive	19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	42 19:30~20:00 パワーライド 長井	18 19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	42 19:30~20:00 パワーライド 長井	18 19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	42 19:30~20:00 パワーライド 長井	18 19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井	19:30~20:00 パワーライド 長井
20:00	30 20:15~20:55 コンビネーション ステップ 根岸	18 20:30~21:00 シェイプバンプ POWER CSLive	20:30~21:15 目指せ マスターズ 片岡	7月 パワフル 8月 水泳 9月 クロール	42 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川	18 20:15~20:45 リズムライド30 瀬下	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	42 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	18 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	42 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	18 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	42 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	18 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	42 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	18 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	20:40~21:10 スイムトレーニング 新井	42 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川	18 20:10~20:50 シンプルエアロ 小川
21:00	42 21:10~21:50 ファイトアタック BEAT 福田	18 21:10~21:50 フィールドピラティス CSLive	21:10~21:50 フィールドピラティス CSLive	21:10~21:50 フィールドピラティス CSLive	42 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	18 21:00~21:30 フリーライド スペース	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	42 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	18 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	42 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	18 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	42 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	18 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	42 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	18 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	21:00~22:00 バドミントン フリーコース *1レーン使用	42 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下	18 21:10~21:50 シェイプバンプ 瀬下
22:00	22:15 END 22:30 CLOSE				22:15 END 22:30 CLOSE				休館日	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、レッスンを進めます。
その映像は、FOMOマーだけで配信されて、FOMOマーと繋いだ状態でレッスンを受けることができますよ！
他のクラブのお客様に配信されるわけではないので、アピールしなくても大丈夫です！

◆おすすめレッスン◆
「メディカルフィットネスシリーズ」 / 「アクアレッスン系」
「メディカルフィットネスシリーズ」
疾患予防や機能改善を目的に、科学的エビデンスに基づいた運動プログラムです。
健康的な体づくりの為にバランスよくトレーニングしていきましょう！！是非ご参加ください！！
「アクアレッスン系」
通常のアクアJamとアクアウォークのバージョンアップ、「AQUA Splash」「アクアウォーク&トレーニング」が登場！
音楽と共に全身を動かしたり、水の特性を利用してトレーニングをしたりと、誰でも参加できる内容となっております。
この暑い夏、プールで楽しく身体動かしていきましょう！！