

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2024年8月～9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。)

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
	1	2	3	4	5	6															
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
28	29	30	31				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。

月	火	水	木	金	土	日															
Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	フィットネス	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	フィットネス	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	フィットネス	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	フィットネス	Aスタジオ	Bスタジオ	スイミング	フィットネス		
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 シンプルエアロ 山田		10:20~10:50 初級水泳 新井		10:00~10:40 コンビネーション エアロ 塚本		10:00~10:40 ヒップホップ 鈴木		10:10~10:50 ヨガ 小林(直)		10:20~10:50 ボディメイク トレーニング CSLive		10:30~11:00 パーソナルスイム (有料) *1コース使用		10:00~11:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用		10:00~11:00 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 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		11:10~11:50 オリジナルエアロ 新井(靖)		11:00~11:40 ファンクショナル トレーニング 長井		11:10~11:50 ペブースイミングスクール (有料) *2レーン使用		11:00~11:30 アクアダンス 今村		11:10~11:40 シンプルステップ 山田		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) *1レーン使用	
12:00		12:10~12:50 コアリズム 塚本		12:10~12:50 ジャズダンス 金崎		12:10~12:40 スイムトレーニング 新井		12:10~12:50 ZUMBA® 阿部		12:10~12:50 ヨガ 浅野		12:10~12:40 水泳入門 稲葉		12:05~12:45 シェイブ/パンパ 瀬下		12:10~12:50 ホールドブラ 丸山		12:00~12:30 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用		12:00~12:30 ZUMBA® 木村	
13:00		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		12:50~13:20 上級水泳 新井		13:10~13:50 コンビネーション エアロLow 塚本		13:10~13:50 ダンスファン 阿部		12:40~14:00 ダイビング フリーコース *2レーン使用		13:05~13:35 初級水泳 瀬下		13:10~13:50 ファイトアタック BEAT CSLive		13:00~14:00 キッズ 水泳スクール (有料) *3レーン使用		13:10~13:45 ヨガ 恵美	
14:00		14:10~14:50 ボディメイク トレーニング 長井		14:10~14:40 シューティング SHISEI~猫背~		14:45~15:30 幼稚園 課外スクール *1レーン使用		14:10~14:50 フィールピラティス 佐々木		14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用		14:00~14:30 パーソナルスイム (有料) *1レーン使用		14:10~14:50 パーティjam 片倉		14:10~14:40 パーティjam 片倉		14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用		14:20~15:00 シンプルエアロ 木村	
15:00		15:10~15:50 ヨガ 小林(直)		15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用		15:10~15:50 ボディコア バランス 花崎		15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用		15:30~16:25 成人 バレエスクール (有料)		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		15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レーン使用		15:00~15:30 アクアJam 瀬下		15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *3レーン使用	
16:00		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 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		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 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		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		18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レーン使用		19:10~19:50 ZUMBA® 関口		19:10~19:50 ヨガ 阿左美		19:20~19:50 アクアJam 瀬下		19:20~19:50 フラエクササイズ CSLive		19:30~20:30 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用		19:30~20:30 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用		19:30~20:30 成人スイミングスクール (有料) *1レーン使用	
19:00		19:20~20:00 コンビネーション エアロ 根岸		19:30~20:10 ZUMBA® 浅野		19:35~20:05 初級水泳 尾崎		20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川		20:00~21:00 フリースペース		20:10~20:50 シンプルエアロ 小川		20:10~20:50 シンプルエアロ 小川		20:40~21:15 スイムトレーニング 新井		20:30~21:15 目指せ マスターズ 尾崎		20:30~21:15 目指せ マスターズ 尾崎	
20:00		20:15~20:55 コンビネーション ステップ 根岸		20:30~21:00 X-CORE RIDING CSLive		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 シェイブ/パンパ 瀬下		21:00~22:00 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		21:10~21:40 X-CORE TRAINING CSLive		21:10~21:40 HOTヨガ CSLive		21:10~21:50 シェイブ/パンパ CSLive		21:10~21:50 シェイブ/パンパ CSLive	
21:00		21:10~21:50 ファイトアタック PRO 戸沢		21:05~22:00 フリースペース		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 シェイブ/パンパ 瀬下		21:00~22:00 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		21:10~21:40 X-CORE TRAINING CSLive		21:10~21:40 HOTヨガ CSLive		21:10~21:50 シェイブ/パンパ CSLive		21:10~21:50 シェイブ/パンパ CSLive	
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		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、レッスンをを行います。その映像はパワーフォーマーだけに生配信されて、パワーフォーマーと繋がった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、アプリして一緒に楽しみましょう★

◆おすすめレッスン◆
「X-CORE RIDING」/ 「アクアアーク&トレーニング」
「X-CORE RIDING」
「低衝撃・高強度」のX-COREシリーズにおけるインドアサイクリングのプログラムです。X-COREならではのチューブを使用したトレーニングパートもあります。短時間で効率良く運動でき、強度はご自身で調整ができます。
「アクアアーク&トレーニング」
「歩く・走る・飛ぶ」の有酸素運動と筋力トレーニングを合わせたプログラムです。体力アップや筋力アップを目指します。水の中なので関節への負担が軽減でき、どなたでも安心して楽しく運動できます。