

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2025年1月～3月
(※基本3ヶ月毎に更新ですが、今回は途中で変更を行います。ご確認ください。)

1月							2月							3月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29	30	31						

※ 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。

■ 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。

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	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				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	15 10:00~10:20 メディカルフィットネス CSLive 1定座パラソル	15 10:20~10:50 初級水泳 1月新昇/2.3月木下	15 10:30~11:00 アクアウォーク 稲葉	30 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	10:45まで 保育園 課外スクール *	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	10:00~11:00 パーソナルスイム (有料) *1コース使用	10:30~11:00 プーストアクア 木下	42 10:10~10:50 ヨガ 小林(直)	25 10:00~10:30 パーソナルスイム (有料) *1レッスン使用	10:30~11:00 パーソナルスイム (有料) *1レッスン使用	38 10:20~10:50 ボディメイク トレーニング CSLive	10:00~11:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レッスン使用	10:00~11:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	1月 クロール 2月 平泳ぎ 3月 バタフライ	18 10:20~10:50 リズムライド30 CSLive	10:00~11:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レッスン使用	10:00~11:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用			
11:00	42 11:10~11:50 シンプルエアロ 山田	25 11:10~11:50 シンプルエアロ グレイス	11:00~12:00 成人スイミングスクール (有料) 上級:新井(大) *1レッスン使用	11:00~11:30 アクアダンス 今村	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レッスン使用	11:10~11:50 アクアビクス 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レッスン使用	11:20~11:50 アクアダンス 今村	42 11:10~11:50 シンプルエアロ 小川	30 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レッスン使用	11:30~12:00 パーソナルスイム (有料) *1レッスン使用	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) *2レッスン使用	11:10~11:50 ベビースイミングスクール (有料) *2レッスン使用	11:20~11:50 アクアウォーク 高本	42 11:10~11:50 シンプルエアロ 阿左美	11:00~12:00 キッズ 体育スクール (有料) *1レッスン使用	11:00~12:00 キッズ 水泳スクール (有料) *1レッスン使用		
12:00	42 12:10~12:50 コアリズム 塚本	25 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	12:00~12:40 スキンダイビング 長井	42 12:10~12:50 ZUMBA® 阿部	25 12:10~12:50 HOTヨガ 浅野	12:10~12:40 水泳入門 稲葉	12:00~12:40 スキンダイビング 長井	42 12:05~12:45 シェイプパンプ 瀬下	25 12:10~12:50 ホールドラ 丸山	12:20~12:50 ホールドラ 丸山	12:40~14:00 ダイビング フリーコース *2レッスン使用	42 12:10~12:50 フィールピラティス 粕川	17 12:20~12:50 シェイプパンプ POWER CSLive	12:30~13:00 パーソナルスイム (有料) *1レッスン使用	13:00~13:30 トレーニング 新井	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) *2レッスン使用	12:00~13:00 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	12:20~12:50 ZUMBA® 木村	12:00~13:00 キッズ 体育スクール (有料) *1レッスン使用	42 12:10~12:50 ZUMBA® 木村	12:00~13:00 キッズ 体育スクール (有料) *1レッスン使用		
13:00	42 13:10~13:50 オリジナル エアロ 保積	25 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	12:40~14:00 ダイビング フリーコース *2レッスン使用	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レッスン使用	1月 平泳ぎ 2月 バタフライ 3月 クロール	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	13:30~14:30 ダイビング フリーコース *2レッスン使用	42 13:10~13:50 ZUMBA® GOLD 木村	18 13:10~13:50 ファイトアタック BEAT CSLive	13:30~14:00 パーソナルスイム (有料) *1レッスン使用	14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) *1レッスン使用	42 13:00~14:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レッスン使用	25 13:15~13:45 HOTヨガ 悪美	13:30~14:00 キッズ 水泳スクール (有料) *3レッスン使用	42 13:20~14:00 シンプルエアロ 木村	13:30~14:30 フリースペース & 卓球フリー *卓球:30分前に 受付に 声がけください。	13:30~14:00 キッズ 体育スクール (有料) *1レッスン使用	12:30~15:30 ハッピーファミリーアワー (有料) *人数多い場合 最大2レッスン 使用		
14:00	42 14:10~14:50 ボディメイク トレーニング 長井	18 14:10~14:40 ビューティプロジェクト SHISEI+スマホ音~	14:45~15:30 幼稚園 課外スクール *1レッスン使用	14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) 中級:新井(大) *1レッスン使用	42 14:10~14:50 フィールピラティス 佐々木	18 14:10~14:50 リズムライド 長井	14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) 中級:新井(大) *1レッスン使用	42 14:10~14:50 エアロサーキット バレト 片倉	42 14:10~14:50 エアロサーキット バレト 片倉	25 14:00~14:40 エアロサーキット 片倉	14:45~15:30 幼稚園 課外スクール *1レッスン使用	14:45~15:30 幼稚園 課外スクール *1レッスン使用	42 14:10~14:50 X-CORE DANCING CSLive	25 14:10~14:50 HOTヨガ 佐相	14:00~15:00 成人スイミングスクール (有料) *1レッスン使用	42 14:00~15:00 キッズ 体育スクール (有料) *2レッスン使用	25 14:10~14:50 ZUMBA® 木村	14:00~15:00 キッズ 水泳スクール (有料) *3レッスン使用	42 14:20~15:00 ヨガ 阿左美	12 14:40~15:10 セントラリアン ポッチャ	14:00~15:00 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	15:00~15:30 アクアJam 瀬下			
15:00	15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	25 15:10~15:50 HOTヨガ 小林(直)	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	17 15:10~15:50 ボディコア パラソル 花崎	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30~16:25 成人 パレエスクール (有料)	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	18 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 15:30~16:30 キッズ 体育スクール (有料)	15:30~16:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用		
16:00	16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	25 16:30~17:30 フリースペース	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	18 16:30~17:30 キッズ ダンススクール (有料)	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	17:00~18:00 キッズ ヒップホップスクール (有料)	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	18 16:30~17:30 キッズ ダンススクール (有料)	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 16:30~17:30 キッズ 体育スクール (有料)	16:30~17:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用		
17:00	17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	25 17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	18 17:30~18:30 キッズ ダンススクール (有料)	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	18 17:30~18:30 キッズ ダンススクール (有料)	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *全レッスン使用	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	42 17:30~18:30 キッズ 体育スクール (有料)	17:30~18:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用		
18:00	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料)	25 18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	18:30~19:30 キッズ 水泳スクール (有料) *2レッスン使用	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	25 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	18:30~19:00 キッズ個人塾 (有料) *1レッスン使用	
19:00	42 19:20~20:00 コンビネーション エアロ 根岸	25 19:30~20:10 ZUMBA® 浅野	19:35~20:05 初級水泳 片岡	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	25 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 19:10~19:50 ZUMBA® 関口	18 19:10~19:50 HOTヨガ 阿左美	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	
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 X-CORE FIDING CSLive	1月 クロール 2月 平泳ぎ 3月 バタフライ	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川	18 20:15~20:55 リズムライド 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川	18 20:15~20:55 リズムライド 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川	18 20:15~20:55 リズムライド 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川	18 20:15~20:55 リズムライド 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	42 20:10~20:50 コンビネーション エアロ 小川	18 20:15~20:55 リズムライド 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	19:20~19:50 アクアJam 瀬下	
21:00	30 21:10~21:50 シェイプパンプ 瀬下	18 21:10~21:50 シェイプパンプ CSLive	21:00~22:00 バドル・フィン フリーコース *1レッスン使用	21:00~22:00 ダイビング フリーコース *1レッスン使用	42 21:10~21:50 ファイトアタック PRO 花崎	18 21:10~22:00 フリースペース	21:00~22:00 バドル・フィン フリーコース *1レッスン使用	21:00~22:00 ダイビング フリーコース *1レッスン使用	42 21:10~21:50 ファイトアタック PRO 花崎	18 21:10~22:00 フリースペース	21:00~22:00 バドル・フィン フリーコース *1レッスン使用	21:00~22:00 ダイビング フリーコース *1レッスン使用	42 21:10~21:50 ファイトアタック PRO 花崎	18 21:10~22:00 フリースペース	21:00~22:00 バドル・フィン フリーコース *1レッスン使用	21:00~22:00 ダイビング フリーコース *1レッスン使用	42 21:10~21:50 ファイトアタック PRO 花崎	18 21:10~22:00 フリースペース	21:00~22:00 バドル・フィン フリーコース *1レッスン使用	21:00~22:00 ダイビング フリーコース *1レッスン使用	42 21:10~21:50 ファイトアタック PRO 花崎	18 21:10~22:00 フリースペース	21:00~22:00 バドル・フィン フリーコース *1レッスン使用	21:00~22:00 ダイビング フリーコース *1レッスン使用	
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	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	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

18:45 END 19:00 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、レッスンをします。その映像は、フォーマーだけに生配信されていて、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！
他のクラブのお客様に配信されるわけではないので、アピルして一緒に楽しみましょう★

◆おすすめレッスン◆
「メディカルフィットネスシリーズ」 / 「シェイプパンプPOWER」
「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！！
「シェイプパンプPOWER」
1月より、内容がリニューアルされました！（以前のパワーパンプです。）
大筋群だけでなく、小筋群も行います。更に、より分かりやすいシンプルな構成になりました！
全身使って、短時間でトレーニング効果高めていきませんか？