lesson Schedule

レッスンスケジュール　2025年4月～6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。ご確認下さい。）

4月

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

5月

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

6月

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

■休館日（毎週水曜日）　赤字★祝日営業日＝フルタイム・デイタイム・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。
※ 整 「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、譲り合ってご利用下さい。

月

Aスタジオ
- 9:30 OPEN
- 10分 9:40～9:50 いきいき脳体操
- 42 10:10～10:50 健康太極拳 中島
- 42 11:10～11:50 シンプルエアロ 山田
- 42 12:10～12:50 コアリズム 塚本
- 42 13:10～13:50 オリジナルエアロ 保積
- 42 14:10～14:50 ボディメイクトレーニング 長井
- 25 15:10～15:50 ヨガ 小林（直）
- 15:30～16:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 16:30～17:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 17:30～18:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 18:30～19:00 キッズ個人塾（有料）
- 42 19:20～20:00 コンビネーションエアロ 根岸
- 30 20:15～20:55 コンビネーションステップ 根岸
- 42 21:10～21:50 ファイトアタックBEAT 福田
- 22:15 END 22:30 CLOSE

Bスタジオ
- 18 10:00～10:20 メディカルフィットネス CSLive ↑心臓アンチエイジング
- 16 10:30～10:50 メディカルフィットネス CSLive ↑糖尿予防・改善
- 25 11:10～11:50 ヨガ グレイス
- 25 12:10～12:50 ジャズダンス 金崎
- 25 13:10～13:50 ファイトアタックPRO 長井
- 18 14:10～14:40 ビューティプロジェクトSHISEI～ゆがみ～ CSLive
- 25 15:10～15:50 ヨガ 小林（直）
- 16:30～17:30 フリースペース
- 25 19:30～20:10 ZUMBA® 浅野
- 18 20:30～21:00 シェイプパンプPOWER CSLive
- 18 21:10～21:50 フィールピラティス CSLive

スイミングプール
- 4月 背泳ぎ 6月 バタフライ 6月 平泳ぎ
- 10:20～10:50 初級水泳 5月新井 4,6月木下
- 11:00～12:00 成人スイミングスクール（有料）上級：新井（大）*1レーン使用
- 12:10～12:40 スイムトレーニング 新井
- 4月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ 6月 バタフライ
- 12:50～13:20 上級水泳 新井
- 13:30～14:00 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
- 16:30～17:30 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
- 18:30～19:30 キッズ 水泳スクール（有料）*2レーン使用
- 19:45～20:15 初級水泳 片岡
- 4月 平泳ぎ 6月 クロール 6月 背泳ぎ
- 20:30～21:15 目指せマスターズ 片岡

フィットネスプール
- 11:30～12:00 アクアダンス 人見

火

Aスタジオ
- 9:30 OPEN
- 30 10:10～10:50 シンプルステップ 新井（靖）
- 42 11:10～11:50 オリジナルエアロ 新井（靖）
- 42 12:10～12:50 ZUMBA® 阿部
- 42 13:10～13:50 コンビネーションエアロLow 塚本
- 42 14:10～14:50 フィールピラティス 佐々木
- 15:30～16:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 16:30～17:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 17:30～18:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 42 19:10～19:50 ZUMBA® 関口
- 42 20:10～20:50 コンビネーションエアロ 小川
- 30 21:10～21:50 シェイプパンプ 瀬下
- 22:15 END 22:30 CLOSE

Bスタジオ
- 25 10:10～10:40 コアボール エクササイズ 長井
- 25 11:00～11:40 ファンクショナルトレーニング 長井
- 25 12:10～12:50 ヨガ 浅野
- 25 13:10～13:50 ダンスファン 阿部
- 18 14:10～14:50 リズムライド 長井
- 17 15:10～15:50 ボディコアバランス 花崎
- 16:30～17:30 キッズ ダンススクール（有料）
- 17:30～18:30 キッズ ダンススクール（有料）
- 25 19:10～19:50 ヨガ 阿左美
- 18 20:15～20:45 リズムライド30 瀬下
- 21:00～22:00 フリースペース

スイミングプール
- 9:45～10:15 パーソナルスイム（有料）*1レーン使用
- 10:20～10:50 IRと泳ごう 人見
- 11:10～11:50 ベビースイミングスクール（有料）*2レーン使用
- 12:00～12:30 水泳入門 稲葉
- 12:50～13:20 初級水泳 人見
- 4月 クロール 6月 平泳ぎ 6月 バタフライ
- 13:30～14:00 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）中級：新井（大）*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
- 16:30～17:30 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
- 18:30～19:00 キッズ個人塾（有料）*1レーン使用
- 21:00～22:00 パドル・フィン フリーコース *1レーン使用

フィットネスプール
- 10:30～11:00 アクアウォーク 稲葉
- 11:10～11:40 アクアビクス 小林（浩）
- 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
- 21:00～22:00 ダイビング フリーコース *1レーン使用

水

Aスタジオ
- 休館日
- 休館日
- 休館日

木

Aスタジオ
- 9:30 OPEN
- 42 10:00～10:40 コンビネーションエアロ 塚本
- 42 11:10～11:50 ヨガ 佐相
- 30 12:05～12:45 シェイプパンプ 瀬下
- 42 13:10～13:50 ヨガ 片倉
- 42 14:10～14:50 バレトン 片倉
- 15:30～16:30 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）
- 18 19:10～19:40 リズムライド（Interactive） CSLive
- 42 20:10～20:50 シンプルエアロ 小川
- 38 21:10～21:50 Lati Lati CSLive
- 22:15 END 22:30 CLOSE

Bスタジオ
- 25 10:00～10:40 ヒップホップ 鈴木
- 18 11:00～11:40 ピラティス（Interactive） CSLive
- 25 12:10～12:50 ポルドブラ 丸山
- 18 13:10～13:40 X-CORE FIGHTING CSLive
- 18 14:00～14:30 エアロサーキット CSLive
- 15:10～16:25 成人バレエスクール（有料）
- 16:30～17:30 キッズ バレエスクール（有料）
- 19:30～20:45 成人バレエスクール（有料）
- 18 21:10～21:40 HOTヨガ CSLive

スイミングプール
- 10:45まで 保育園課外スクール * 10:00～11:00 パーソナルスイム（有料）* 1コース使用
- 11:10～11:50 ベビースイミングスクール（有料）*2レーン使用
- 4月 バタフライ 5月 クロール 6月 背泳ぎ
- 13:05～13:35 初級水泳 瀬下
- 15:30～16:30 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）*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
- 19:30～20:30 成人スイミングスクール（有料）中級：新井（大）*1レーン使用
- 20:40～21:10 スイムトレーニング 新井
- 21:10～21:40 パーソナルスイム（有料）*1レーン使用

フィットネスプール
- 10:30～11:00 ブーストアクア 木下
- 13:00～13:30 ダイビング フリーコース *2レーン使用
- 13:30～14:00 パドルフィン フリーコース *2レーン使用

金

Aスタジオ
- 9:30 OPEN
- 42 10:10～10:50 ヨガ 小林（直）
- 42 11:10～11:50 ZUMBA® 木村
- 30 12:10～12:50 シェイプパンプ 花崎
- 42 13:10～13:50 ZUMBA® GOLD 木村
- 18 14:10～14:40 フラエクササイズ CSLive
- 15:30～16:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 16:30～17:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 17:30～18:30 キッズ 体育スクール（有料）
- 38 19:10～19:50 ピラティス CSLive
- 42 20:10～20:50 コンビネーションエアロ 山田
- 30 21:10～21:50 シェイプパンプ CSLive
- 22:15 END 22:30 CLOSE

Bスタジオ
- 25 11:00～11:40 シンプルエアロ 小川
- 25 12:10～12:50 フィールピラティス 粕川
- 25 13:10～13:50 ファイトアタックBEAT 花崎
- 25 14:10～14:50 ヨガ 佐相
- 18 15:10～15:40 フラエクササイズ CSLive
- 17 16:00～16:40 シェイプパンプ 戸沢
- 16:30～17:30 キッズ ダンススクール（有料）
- 17:30～18:30 キッズ ダンススクール（有料）
- 18 19:20～20:00 パワーライド 長井
- 18 20:20～20:50 X-CORE FIGHTING CSLive

スイミングプール
- 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
- 11:30～12:00 パーソナルスイム（有料）*1レーン使用
- 12:30～13:00 パーソナルスイム（有料）*1レーン使用
- 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
- 14:00～15:00 成人スイミングスクール（有料）中級：新井（大）*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
- 16:30～17:30 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
- 18:30～19:30 キッズ 水泳スクール（有料）*2レーン使用
- 21:00～22:00 パドル・フィン フリーコース *1レーン使用

フィットネスプール
- 12:00～12:30 アクアウォーク＆ジョグ 稲葉
- 19:30～20:00 アクアダンス 人見
- 21:00～22:00 ダイビング フリーコース *1レーン使用

土

Aスタジオ
- 9:00 OPEN
- 38 10:20～10:50 ボディメイクトレーニング CSLive
- 30 11:10～11:40 シンプルステップ 山田
- 42 12:00～12:40 オリジナルエアロ 山田
- 13:00～14:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 14:00～15:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 15:00～16:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 42 16:50～17:30 ファイトアタックBEAT 戸沢
- 19:45 END 20:00 CLOSE

Bスタジオ
- 10:00～11:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 11:00～12:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 12:05～12:55 キッズ 空手スクール（有料）
- 25 13:15～13:45 ヨガ 恵美
- 25 14:10～14:50 ZUMBA® 木村
- 18 15:10～15:40 フラエクササイズ CSLive
- 17 16:00～16:40 シェイプパンプ 戸沢
- 18 17:40～18:20 リズムライド 花崎

スイミングプール
- 9:00～10:00 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
- 11:10～11:50 ベビースイミングスクール（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
- 13:00～14:00 キッズ 水泳スクール（有料）*3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
- 15:00～16:00 キッズ 水泳スクール（有料）*3レーン使用
- 16:00～17:00 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
- 4月 バタフライ 6月 背泳ぎ 6月 クロール

フィットネスプール
- 4月 背泳ぎ 5月 クロール 6月 平泳ぎ
- 10:40～11:10 初級水泳 稲葉
- 11:20～11:50 アクアウォーク 稲葉
- 15:10～15:55 アクアビクス 飯塚
- 17:10～17:40 フィンスイム（奇）ダイビング（偶） 新井

日

Aスタジオ
- 9:00 OPEN
- 38 10:20～10:50 X-CORE TRAINING CSLive
- 42 11:10～11:50 パワーヨガ 阿左美
- 42 12:10～12:50 ZUMBA® 木村
- 42 13:20～14:00 シンプルエアロ 木村
- 42 14:20～15:00 ヨガ 阿左美
- 42 16:00～16:40 オリジナルエアロ 浅野
- 42 17:00～17:40 ヨガ 浅野
- 18:45 END 19:00 CLOSE

Bスタジオ
- 10:00～11:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 11:00～12:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 12:00～13:00 キッズ 体育スクール（有料）
- 13:30～14:30 フリースペース ＆ 卓球フリー * 卓球：30分前に受付にお声がけください。
- 12 14:40～15:10 セントラリアン ボッチャ
- 18 15:30～16:10 ファイトアタックPRO CSLive
- 18 16:50～17:30 パワーライド CSLive

スイミングプール
- 9:00～10:00 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
- 11:00～12:00 キッズ 水泳スクール（有料）*1レーン使用
- 12:00～12:30 キッズ個人塾（有料）*1レーン使用
- 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レーン使用
- ※会員様のご家族が施設を優待価格で利用して頂けるコースです。この機会に、ご家族と一緒に楽しくプールを利用しませんか？
- 15:00～15:30 アクアJam 瀬下
- 4月 バタフライ 6月 平泳ぎ 6月 クロール
- 15:40～16:10 中級水泳 人見
- 16:20～16:50 スイムトレーニング 人見
- 17:00～18:00 ダイビング フリーコース *2レーン使用

フィットネスプール

【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、レッスンを行います。その映像はパフォーマーだけに生配信されて、パ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、アピー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？