2025.7～　レッスンスケジュール

変更箇所

セントラル フィットネスクラブ 竹の塚店

火曜日

スタジオ	プール
9:00 OPEN	
9：30～10：10 ヨガ 立木	
	10：00～10：30 アクアウォーク 佐野（し）
11：00～11：40 CSLive カラダデトックス	10：50～11：30 ベビースイミング <スクール> 2コース利用
12：00～12：40 ZUMBA 中道	12：00～12：30 アクアビクス 佐野（し）
13：00～13：40 コンビネーション エアロ 中道	13：00～13：45 スイム トレーニング45 佐藤
15：30～16：30 キッズ体育 <スクール>	15：30～16：30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
16：30～17：30 キッズ体育 <スクール>	16：30～17：30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用
17：30～18：30 キッズ体育 <スクール>	17：30～18：30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用
19：10～19：50 ZUMBA 池内	18：30～20：00 キッズスイミング <スクール> 3コース利用
20：10～20：50 CSLive REC パワーヨガ	20：10～20：40 スイムトレーニング30 濱出
22：00 CLOSE	

水曜日

スタジオ	プール
9:00 OPEN	
	9：30～10：00 水泳入門 濱出
10：00～10：40 シェイプパンプ40 花塚	10：10～10：40 初級水泳 濱出
	10：45～11：45 フィン &パドル フリー コース
10：55～11：35 ファイトアタック BEAT 花塚	
11：55～12：35 ZUMBA 和田	
13：05～13：35 CSLive REC SHISEI（ゆがみ）	12：30～13：30 成人スクール 佐藤 有料
	13：40～14：10 プライベート 佐藤 有料
	14：45～15：15 プライベート 濱出 有料
15：30～16：30 キッズ体育 <スクール>	15：30～16：30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
16：30～17：30 キッズ体育 <スクール>	16：30～17：30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用
17：30～18：30 キッズ体育 <スクール>	17：30～18：30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用
	18：30～20：00 キッズスイミング <スクール> 3コース利用
19：10～19：40 シェイプパンプ30 佐野　（ゆ）	
CSLive 20：00～20：30 X-CORE ファイティング	20：05～20：35 初級水泳 津田
	20：40～21：35 上級スイム トレーニング55 津田
22：00 CLOSE	

木曜日

スタジオ	プール
9:00 OPEN	
9：30～10：10 CSLive REC ヨガ	
10：45～11：25 ステップサーキット 中島	10：50～11：30 ベビースイミング <スクール> 2コース利用
11：40～12：20 シンプルエアロLOW 土屋	11：40～12：10 プライベート 佐藤 有料
	12：20～12：45 ボッピングアクアサーキット 佐藤
12：35～13：15 ピラティス 中島	13：00～13：30 初級水泳 佐藤
13：30～14：10 CSLive ヨガ	13：35～14：05 プライベート 濱出 有料
	14：10～14：55 スイム トレーニング45 濱出
14：30～15：00 CSLive リズムCAMP	
15：30～16：30 キッズダンス <スクール>	15：30～16：30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
16：30～17：30 キッズダンス <スクール>	16：30～17：30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用
	17：30～18：30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用
	18：30～20：00 キッズスイミング <スクール> 3コース利用
19：10～19：50 シンプルエアロ 萩原	
20：10～20：50 CSLive REC Lati Lati	20：10～20：40 プライベート 濱出 有料
22：00 CLOSE	

金曜日

スタジオ	プール
9:00 OPEN	
CSLive REC	
10：00～10：40 スムース& ヒーリング	
11：00～11：40 コンビネーション ステップ 入澤	11：10～11：40 アクアサーキット 佐野（し）
12：00～12：40 ヨガ 入澤	11：50～12：50 成人スクール 濱出 有料
CSLive REC	
12：55～13：15 心臓アンチエイジング	13：00～13：30 フィンスイム 濱出
13：30～14：10 CSLive ファイトアタックBEAT	13：35～14：35 フィン &パドル フリー コース
15：30～16：30 キッズ体育 <スクール>	15：30～16：30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
16：30～17：30 キッズ体育 <スクール>	16：30～17：30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用
17：30～18：30 HIP HOP <スクール>	17：30～18：30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用
18：30～19：30 HIP HOP <スクール>	18：30～19：30 キッズスイミング <スクール> 3コース利用
19：45～20：45 フィン &パドル フリー コース	19：35～20：05 プライベート 濱出 有料
20：10～20：50 CSLive REC ファイトアタック PRO	
22：00 CLOSE	

土曜日

スタジオ	プール
9:00 OPEN	
9：00～10：00 キッズ体育 <スクール>	9：00～10：00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
10：45～11：25 シェイプパンプ40 佐野（ゆ）	10：00～11：00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
11：45～12：25 コンビネーション エアロ 清水	11：30～12：10 ベビースイミング <スクール> 2コース利用
12：45～13：25 CSLive REC Lati Lati	12：20～13：05 スイム トレーニング45 佐藤
13：40～14：20 ヨガ 田丸	13：10～13：40 プライベート 佐藤 有料
	14：30～15：30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
15：30～16：30 キッズ体育 <スクール>	15：30～16：30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用
16：30～17：30 キッズ体育 <スクール>	16：30～17：30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用
17：30～18：30 キッズ体育 <スクール>	17：30～18：30 キッズスイミング <スクール> 4コース利用
20：00 CLOSE	

泳法レッスン
初級：12.5m完泳を目指すクラス
中級：25m完泳を目指すクラス

初級水泳練習スケジュール

曜日・時間	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
水曜日（10：10～）	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	チョイス
水曜日（20：05～）	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	チョイス
木曜日（13：00～）	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ	チョイス

日曜日

スタジオ	プール
9:00 OPEN	
	9：00～10：00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
10：00～11：00 キッズダンス <スクール>	10：00～11：00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
11：00～12：00 キッズダンス <スクール>	11：30～12：00 初級水泳 原田
	12：05～12：35 中級水泳 原田
12：15～12：55 オリジナルエアロ 高橋	
13：10～13：50 コンビネーション ステップ 高橋	13：00～14：15 ファミリー プール開放
14：20～14：50 CSLive REC X-CORE トレーニング	14：30～15：30 キッズスイミング <スクール> 3コース利用
	15：30～16：30 キッズスイミング <スクール> 6コース利用
19：00 CLOSE	

7月クロール
8月背泳ぎ
9月平泳ぎ

7月背泳ぎ
8月平泳ぎ
9月バタフライ

プログラム参加の際のご注意

- レッスン開始後のご入場・途中退室は お客様の衝突事故・怪我防止の為 ご遠慮ください。
- 🔰 マークは初めての方でも安心して ご参加いただけるクラスです。
- 全てのスタジオレッスンは定員制の為 ３０分前より受付にて整理券を配布しております。（パンプ・ステップ26名/その他29名）
- プールレッスンは最大3コースでの実施となります。
- フィン&パドルフリーコース 用具の貸し出しをおこなっております。 ご利用の場合は、自己責任の下ご利用ください。
- HAPPY　FAMILY　HOUR お子様と一緒に楽しめるコースを開放致します。