

2026.4～ 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		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30				9:30~10:00 水泳入門 演出								9:00~10:00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
10:00	9:30~10:10 ヨガ 立木		10:00~10:30 アクアウォーク 佐野(し)		9:30~10:10 CSLive REC ヨガ		10:00~10:40 CSLive REC スムーズ& ヒーリング		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		10:00~11:00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
10:30	10:25~10:45 骨盤底筋群トレーニング		10:10~10:40 初級水泳 演出						10:00~11:00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用	10:00~11:00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用		10:00~11:00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用
11:00	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	10:45~11:45 10:45~11:15 プライベート 演出 有料	10:55~11:35 シェイパンプ 花塚	10:50~11:30 ベビースイミング <スクール> 2コース利用		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)	10:45~11:25 シェイパンプ 佐野(ゆ)	11:00~11:00 キッズダンス <スクール>	11:00~11:00 キッズスイミング <スクール> 2コース利用	11:00~11:00 キッズダンス <スクール>
12:00	11:55~12:35 ZUMBA 中道	12:00~12:30 アクアピクス 佐野(し)		11:55~12:35 ZUMBA 和田	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	12:00~12:40 ヨガ 入澤	11:50~12:50 成人スクール 演出 有料	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	11:30~12:00 初級水泳 原田	11:30~12:00 キッズダンス <スクール>
13:00	12:50~13:30 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		13:05~13:35 CSLive REC アームス& バックライン ~ビューティプロジェクト~	12:35~13:15 ピラティス 中島	13:00~13:30 初級水泳 佐藤	12:55~13:25 CSLive REC はじめて太極拳	13:00~13:30 フィンスイム 演出	12:45~13:25 CSLive REC Lati Lati	13:10~13:40 プライベート 佐藤 有料	12:15~12:55 オリジナルエアロ 高橋	12:15~12:55 オリジナルエアロ 高橋
14:00				13:40~14:10 プライベート 佐藤 有料	13:30~14:10 CSLive ヨガ	13:35~14:05 プライベート 演出 有料	13:30~14:10 CSLive ファイタアタックBEAT	13:40~14:10 スキndaイピング 佐藤	13:40~14:20 ヨガ 田丸	13:10~13:50 コンビネーション ステップ 高橋	13:10~13:50 コンビネーション ステップ 高橋	13:10~13:50 コンビネーション ステップ 高橋
15:00					14:30~15:00 CSLive リズムCAMP	14:10~14:55 スイム トレーニング45 演出				14:10~14:50 ファイタアタックPRO 井谷	14:10~14:50 ファイタアタックPRO 井谷	14:10~14:50 ファイタアタックPRO 井谷
16:00	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		15:30~16:30 キッズ体育 <スクール>	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	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	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	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> 3コース利用
17:00	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		16:30~17:30 キッズ体育 <スクール>	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	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	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	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
18:00	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		17:30~18:30 キッズ体育 <スクール>	17:30~18:30 キッズダンス <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	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	17:30~18:30 キッズ体育 <スクール>	17:35~18:05 プライベート 演出 有料	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
19:00	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		19:10~19:40 シェイパンプ30 佐野(ゆ)	19:10~19:50 シンプルエアロ 萩原	19:10~19:50 キッズスイミング <スクール> 3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			19:00~19:00 19:00 CLOSE	19:00~19:00 19:00 CLOSE
20:00	20:10~20:50 CSLive REC 1.3.5週目ZenYoga 2.4週目パワーヨガ	20:10~20:40 スイムトレーニング30 演出		20:00~20:30 CSLive X-CORE ファイティング	20:10~20:50 CSLive REC ファイタアタックPRO	20:10~20:40 プライベート 演出 有料	20:10~20:50 シェイパンプ 長田	20:10~21:30 フィン フリーコース				
21:00				20:45~21:25 CSLive REC Lati Lati								
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	

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30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。
- ・ファミリープール開放お子様と一緒に楽しめるコースを開放致します。

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