

2026.7～ 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		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		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30~10:10		9:30~10:00		9:30~10:10		9:30~10:10		9:00~10:00		9:00~10:00	
ヨガ 立木		水泳入門 演出		CSLive ヨガ		CSLive ヨガ		キッズ体育 <スクール>		キッズスイミング <スクール> 2コース利用	
CSLive 10:25~10:45 骨盤底筋群トレーニング		10:00~10:30 アクアウォーク 佐野(し)		10:00~10:40 シェイブパンプ 花塚		10:00~10:40 スムーズ& ヒーリング		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	
11:00~11:40 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		10:55~11:35 ファイトアタック BEAT 花塚		11:00~11:40 コンビネーション ステップ 入澤		10:45~11:25 シェイブパンプ 瀬谷		11:00~12:00 キッズダンス <スクール>	
11:55~12:35 ZUMBA 中道		12:00~12:30 アクアピクス 佐野(し)		11:40~12:20 ステップサーキット 中島		11:50~12:50 成人スクール 演出		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	
12:50~13:30 コンビネーション エアロ 中道		12:30~13:30 成人スクール 佐藤		12:35~13:15 ピラティス 中島		12:55~13:15 CSLive 糖病予防・改善 メディカルフィットネス		12:45~13:25 CSLive Lati Lati		12:15~12:55 オリジナルエアロ 高橋	
13:40~14:10 スイム トレーニング45 佐藤		13:40~14:10 プライベート 佐藤		13:30~14:10 CSLive ヨガ		13:30~14:10 CSLive ファイトアタックBEAT		13:10~13:40 スイム トレーニング45 佐藤		13:10~13:50 コンビネーション ステップ 高橋	
14:10~14:50 CSLive リズムCAMP		14:10~14:55 スイム トレーニング45 演出		14:30~15:00 CSLive リズムCAMP		14:30~15:00 CSLive リズムCAMP		14:30~15:30 キッズスイミング <スクール> 2コース利用		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 キッズダンス <スクール>		15:30~16:30 キッズ体育 <スクール>		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> 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> 4コース利用		16:30~17:30 キッズダンス <スクール>		16:30~17:30 キッズ体育 <スクール>		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> 6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		17:30~18:30 H I P H O P <スクール>		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> 3コース利用	
18:30~19:50 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		18:30~20:00 キッズスイミング <スクール> 3コース利用		18:30~20:00 CSLive シェイブパンプ 長田		19:00~19:50 CSLive 1.3.5週目ZenYoga 2.4週目パワーヨガ		19:00~19:50 CSLive 1.3.5週目ZenYoga 2.4週目パワーヨガ	
20:10~20:50 CSLive 20:10~20:50		20:05~20:35 初級水泳 津田		20:10~20:50 CSLive ファイトアタックPRO		20:10~20:50 CSLive ファイトアタックPRO		20:10~20:50 CSLive 20:10~20:50		20:10~20:50 CSLive 20:10~20:50	
20:45~21:25 CSLive Lati Lati		20:40~21:35 スイム トレーニング55 津田		20:45~21:25 CSLive Lati Lati		20:55~21:35 ファイトアタック BEAT 長田		20:55~21:35 CSLive 20:55~21:35		20:55~21:35 CSLive 20:55~21:35	
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&バ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。

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