

2026 ゴールデンウィーク 祝日プログラム

祝日営業時間：9:00～19:00（施設の利用は18:45まで）

※一部運動施設により営業開始時刻が異なりますので、ご注意ください。

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。レッスンに参加される方はご予約をお忘れないようにお願いいたします。

2026.4.29(水) 昭和の日

2026.5.3(日) 憲法記念日

	スタジオ	プール
9:00	OPEN	OPEN
9:30		
10:00	9:40～10:10(30) Csliveボディメイクトレーニング 【映像 REC】	
10:30		
11:00	10:30～11:10(40) フィールピラティス 【井上】	
11:30		11:30～12:00(30) スタート&ターン練習 【橋場】
12:00	11:25～12:05(40) コンビネーションステップ 【前田】	
12:30		12:05～12:35(30) 初級スイムトレーニング 【橋場】
13:00	12:20～13:00(40) クラブダンス 【田中】	
13:30		
14:00	13:15～13:55(40) ポールdeストレッチ 【山本】	
14:30		
15:00	14:10～14:50(40) CsliveファイトアタックBEAT40 【映像 REC】	
15:30		
16:00	15:05～15:45(40) シェイブパンプ40 【吉永】	
16:30		
17:00	16:00～16:30(30) Cslive ビューティープロジェクト姿勢 【映像 REC】	
17:30	16:45～17:25(40) ヨガ 【映像 REC】	
18:00	※スクール準備	
18:30	キッズダンススクール(有料) 2コース使用 18:00～19:00	
19:00	マシジムのご利用 18:45まで CLOSE	プールのご利用 18:45まで CLOSE

	スタジオ	プール
9:00	OPEN	
9:30	5/3(日)の運動施設 営業開始時刻 ジムエリアは9:00、 プールエリアは10:00です。 その他につきましてはスケジュールをご確認ください。	
10:00	10:00～10:40(40) Csliveカラダデトックス 【映像 REC】	8:00～10:00 キッズイベント(有料) OPEN
10:30		
11:00	11:00～11:40(40) フィールヨガ 【井上】	
11:30		
12:00	12:00～12:30(30) Csliveボディメイクトレーニング 【映像 REC】	
12:30		
13:00	ZUMBA 13:00～14:30(90) ZUMBA de PARTY 有料/別予約 【富沢】	13:00～13:30(30) 中級水泳 【中村】
13:30		13:35～14:15(40) 初級スイムトレーニング 【中村】
14:00		
14:30		
15:00	15:00～15:40(40) シェイブパンプ40 【鈴木】	※スクール準備
15:30		
16:00	15:55～16:35(40) ポールdeストレッチ 【山本】	キッズスイミング強化練習会 (有料) 2コース使用 幼児 15:30～16:30 児童 16:30～17:30
16:30		
17:00	16:50～17:30(40) CsliveファイトアタックPRO 【映像 REC】	
17:30		
18:00	スタジオ開放 17:45～18:45 ・ストレッチや鏡を使った運動に ご利用ください。 ※音響の利用や、エアサイクルバイク、 シェイブパンプのバーベル等は ご利用いただけません。	
18:30		
19:00	マシジムのご利用 18:45まで CLOSE	プールのご利用 18:45まで CLOSE

2026 ゴールデンウィーク 祝日プログラム

祝日営業時間：9:00～19:00（施設の利用は18:45まで）

※一部運動施設により営業開始時刻が異なりますので、ご注意ください。

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。レッスンに参加される方はご予約をお忘れないようにお願いいたします。

2026.5.4(月) みどりの日

2026.5.5(火) こどもの日

	スタジオ	プール
9:00	OPEN	OPEN
9:30		
10:00		
10:30	10:10～10:50(40) Cslive 健康太極拳 【映像 REC】	
11:00		
11:30	11:10～11:40(30) Csliveエアロサーキット 【映像 REC】	11:05～11:35(30) 初級水泳 【橋場】
12:00		11:40～12:10(30) フィンスイム 【橋場】
12:30	12:10～12:40(30) ダンスWAVE 【鈴木】	12:10～12:40(30) フィン自由時間
13:00		
13:30	12:55～13:35(40) シンプルステップ40 【佐々木】	
14:00		
14:30	13:45～14:25(40) ピラティス40 【佐々木】	14:15～14:45 スイムプライベート 【有料/予約制】 橋場
15:00	14:40～15:20(40) Cslive ヨガ 【映像 REC】	14:45～15:15 スイムプライベート 【有料/予約制】 橋場
15:30		※スクール準備
16:00	※スクール準備	
16:30		キッズスイミングスクール（有料） 2コース使用 幼児 15:30～16:30 児童① 16:30～17:30 児童② 17:30～18:30 3コース使用 児童③ 18:30～19:30
17:00	キッズ体育スクール（有料） 幼児 15:45～16:45 児童① 16:45～17:45 児童② 17:45～18:45	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	マシジムのご利用 18:45まで CLOSE	プールのご利用 18:45まで CLOSE

	スタジオ	プール
9:00	OPEN	OPEN
9:30		
10:00	9:50～10:10(30) エアロサーキット 【映像 REC】	9:30～12:00(180) キッズプール開放(有料) ※最大2コース使用
10:30		
11:00	10:40～11:20(40) ヨガ 【吉永】	
11:30		
12:00		
12:30	CLUB DANCE DELUXE 2026.5.5 12:00～13:30(90) 有料/別予約 【田中×鈴木(真)×金子】	
13:00		
13:30		
14:00	13:50～14:30(40) Csliveシェイブパンプ40 【映像 REC】	13:40～14:10(30) マンスリースイム 【中村】
14:30		14:15～14:55(40) 中級スイムトレーニング 【中村】
15:00	14:40～15:20(40) Cslive スムースヒーリング 【映像 REC】	
15:30		※スクール準備
16:00	※スクール準備	
16:30		キッズスイミングスクール（有料） 2コース使用 幼児 15:30～16:30 児童① 16:30～17:30 児童② 17:30～18:30 3コース使用 児童③ 18:30～19:30
17:00	キッズ体育スクール（有料） 幼児 15:45～16:45 児童① 16:45～17:45 児童② 17:45～18:45	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	マシジムのご利用 18:45まで CLOSE	プールのご利用 18:45まで CLOSE



2026 ゴールデンウィーク 祝日プログラム

祝日営業時間: 9:00~19:00 (施設の利用は18:45まで)

※一部運動施設により営業開始時刻が異なりますので、ご注意ください。

※スタジオオンライン予約システムが導入されております。レッスンに参加される方はご予約をお忘れなくお願いいたします。

2026.5.6(水) 振替休日



スタジオ		プール	
9:00	OPEN	9:00	OPEN
9:30		9:30	
10:00	9:40~10:20 (40) Cslive シンプルエアロ 【映像 REC】	10:00	
10:30		10:30	
11:00	10:30~11:10 (40) Cslive フィールピラティス 【映像 REC】	11:00	11:00~11:30 (30) マンリースイム 【田中】
11:30		11:30	11:35~12:05 (30) 初級スイムトレーニング 30 【田中】
12:00	11:25~12:05 (40) コンビネーションステップ 【前田】	12:00	
12:30		12:30	
13:00	12:20~13:00 (40) ボディケアストレッチ 【藤井】	13:00	
13:30		13:30	
14:00	13:10~13:50 (40) ヨガ 【藤井】	14:00	成人スイミングスクール(有料) 1コース使用 13:00~14:00
14:30		14:30	
15:00	14:10~14:50 (40) シェイプアップコラボレッスン 【有竹 × 吉永】	15:00	14:10~15:00 (50) 中級スイムトレーニング 【萩原】
15:30		15:30	
16:00	※スクール準備	16:00	※スクール準備
16:30		16:30	
17:00	キッズダンススクール(有料) 幼児 16:00~17:00 児童① 17:00~18:00 児童② 18:00~19:00	17:00	キッズスイミングスクール(有料) 2コース使用 幼児 15:30~16:30 児童① 16:30~17:30 児童② 17:30~18:30 3コース使用 児童③ 18:30~19:30
17:30		17:30	
18:00		18:00	
18:30		18:30	
19:00	マシジムのご利用 18:45まで CLOSE	19:00	プールのご利用 18:45まで CLOSE

2026年GWイベントの紹介!!

CLUB DANCE DELUXE

今年のGWはダンスの2本立て!!
みんなで踊ってたくさん汗をかきましょう!!
初めての月でもお気軽に参加いただけます!!
詳細は受付にてお声がけください!!
皆さまのご参加お待ちしております(*^_^*)☆

2026年5月3日(日) 祝
13:00-14:30(90分間)
担当IR: 嵐沢宏隆
申込受付日: 4月25日(日) 申込締切: 5月2日(土)

定員: 25名 (最少参加15名)
参加費: 2,500円(税込)
申込: 4/5(日)12:00~
※この日から1週間以内に24Pレセプションにてご入室をお願いします。
※一部の月には振替手数料として別途1,100円いただきます。
※CXL料について 5/2(土)17:00まで無料、それ以降は全額請求いたします。

※大人少人数参加も、まとめて代表費が安くなる割引があります。
※このクラブ、法人登録の月には、30分前入室、お風呂、45分以内お風呂、イベント代金でお風呂の施設利用料 1,100円(税込)です。
※イベント当日の入場料は別途メールでお知らせとなります。
※有料メールへの登録はございません。
レッスン開始15分前からスタジオへ入室開始となります。
入室開始になってもらっていない場合は、入室料が別途します。
早めにご予約ください。
セントラルフィットネスクラブ天王洲 TEL:03-5462-2355

2026.5.5
CLUB DANCE DELUXE
天王洲ダンスチームがお送りする最も豪華な90分間上
日時>>> 2026年5月5日(火祝) 12:00-13:30
参加費>>> 3,300円(税込) 3,000円(税別) 18歳未満、12歳以下は2,500円(税込)
定員>>> 30名 ※最少参加20名 2歳 3歳 3歳以上11歳未満
担当インストラクター>> 田中大士・鈴木真里紗・金子穂枝

【振替プロデューサー】
田中大士 aka CHACHA MARU
天王洲だけでなく世界で活躍するトップダンサー
天王洲店のダンスプログラムで
人気のインストラクター鈴木と金子の
0音階定スペシャルコラボレーションレッスン!

セントラルフィットネスクラブ 天王洲
TEL:03-5462-2355 MAIL:tennoz_fitnessclub@central.co.jp