2025年 4月 LESSON SCHEDULE

※5月のレッスンスケジュール発表は
4月20日前後のご案内を予定しております。

4月カレンダー
■色の日は休館日となります。
○印は祝日営業日となります。

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			

Mon 月曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール
9:30 OPEN			
10:00(40分) シンプルエアロ 田澤	9:50(40分) HOTヨガ 室口 Hot		10:00(40分) ベビースイミングスクール 有料
11:00(40分) パワーヨガ 室口	10:50(40分) CSLive カラダデトックス REC	変更 10:50(40分) セントラリアン スポーツタイム ボッチャ 荒浪	11:00(60分) 成人水泳教室 ～初中級～ 石垣 有料
12:00(40分) ZUMBA® 田澤	NEW 12:00(30分) ビューティプロジェクト SHISEI～ゆかみ～ 荒浪	NEW 11:50(60分) シニアフィットネスセッション 開講予定 湯原 有料	12:10(30分) アクアダンス 鶴岡
13:00(30分) Jumping Hi 荒浪	12:50(40分) CSLive スムース&ヒーリング (マット構置き 赤シール) REC	13:10(60分) 美尻ボディメイクセッション 田澤 有料	変更 12:50(30分) 初級1 宮崎
14:00(40分) 健康太極拳 菊地	14:00(40分) フィールピラティス 荒浪		13:45(45分) 保育園水泳 有料
	15:00(60分) 太極拳セッション 菊地 有料		
15:30(180分) キッズダンススクール 有料	16:30(120分) スタジオスペース開放	15:30(240分) キッズ体育スクール 有料	15:30(240分) キッズスイミングスクール (最大6コース使用) 有料
変更 19:00(30分) CSLive X-CORE DANCING REC	変更 19:00(40分) CSLive スムース&ヒーリング (マット構置き 赤シール) REC		19:50(30分) アクアダンス 確井
20:00(40分) シェイプバンプ 大門	20:00(40分) HOTヨガ 一海 Hot		変更 20:30(30分) 初級2 城野
21:00(40分) CSLive シンプルエアロ40 REC	21:10(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド Sena	4/28は CSLive パワーライド	21:15(60) フィンパドル ②コース使用 / 21:10(30) スイムプライベート 大谷 有料
22:30 CLOSE			

Tue 火曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール
9:30 OPEN			
NEW 10:10(30分) FitFun 松本	9:50(30分) バランスボール 立石		10:10(30分) アクアウォーク&トレーニング 成島
11:00(40分) ヨガ 清水(愛)	10:50(40分) 太極拳入門～初級 加藤	4/8,15 実施	10:50(45分) スピードアップスイムセッション 江沢 有料
12:00(40分) コンビネーションエアロ 加藤	11:50(40分) ファイトアタックBEAT 恵比原	12:00(60分) スパイラリズム 照井 有料	11:45(60分) 目指せマスターズ ③コース使用 江沢
13:00(40分) コンビネーションエアロLOW 加藤	4/8,22 実施 / 変更 13:15(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢		変更 13:00(30分) アクアビクス 加藤(麻)
変更 14:10(30分) シェイプバンプ 恵比原	変更 14:20(30分) CSLive シニアフィットネス ～からだアクティブ～ REC		14:00(60分) 成人水泳教室 ～初級～ 石垣 有料
変更 15:00(40分) ボディコアバランス 松本	変更 15:10(40分) CSLive ビラティス (マット構置き 赤シール) REC		
15:30(180分) Jr.空手スクール 有料	16:30(120分) スタジオスペース開放	15:30(240分) キッズ体育スクール 有料	15:30(240分) キッズスイミングスクール (最大6コース使用) 有料
変更 19:00(30分) シェイプバンプ 江沢	変更 18:50(40分) CSLive ヨガ REC		変更 19:50(30分) アクアJam 江沢
19:50(40分) STRONG NATION® 柿塚	19:50(40分) パワーヨガ 一海	20:00(30分) ミット打ち 花塚 有料 / 4/22実施	20:00(30分) アクアJam 江沢
20:50(40分) ZUMBA® 柿塚	変更 20:45(40分) ファイトアタックBEAT 野口		変更 20:40(30分) 中級3 結城
21:40(15分) ミット打ち 柿塚 有料			変更 21:20(55分) フィン・パドル ②コース使用
22:00(15分) ミット打ち 柿塚 有料			
22:30 CLOSE			

水

NEW 心臓アンチエイジング

毎週水曜日は休館日となります。

Thu 木曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール
9:30 OPEN			
変更 10:00(40分) シンプルステップ 照井	10:00(40分) ヨガ 室口		10:00(30分) アクアウォーク&トレーニング 荒浪
11:00(40分) コンビネーションエアロ 照井	11:00(40分) CSLive ビラティス (マット構置き 赤シール) LIVE	11:30(40分) セントラリアン スポーツタイム ボッチャ 荒浪	10:35(45分) アーティスティックスイミングセッション 西川 有料
12:00(40分) ZUMBA® 田中	変更 12:00(20分) CSLive メディカルフィットネス REC	12:30(60分) フラセッション 福田 有料	11:30(60分) 成人水泳教室 ～上級～ 西川 有料
13:00(40分) カラダデトックス 花塚	12:40(60分) はつらつ健康運動教室 有料		変更 12:45(30分) 中級4 大谷
14:00(40分) フラエクササイズ 福田	14:00(30分) X-CORE FIGHITING 野口	1,3,5週目 リズムライド 2,4週目 X-CORE RIDING ※X-CORE RIDINGの時は30分レッスンへ変更。	13:25(30分) スイムトレーニング ③コース使用 大谷
15:00(40分) ヨガ 清水(幸)	変更 15:00(40分) AIR CYCLE Fitness 週替り 松本		14:10(30分) アクアビクス 小野寺
15:30(180分) Jr.ダンススクール 有料	16:30(120分) キッズフラセッション 開講予定 福田 有料	15:30(240分) キッズ体育スクール 有料	15:30(240分) キッズスイミングスクール (最大6コース使用) 有料
変更 19:00(30分) CSLive AIR CYCLE Fitness リズムライド LIVE			変更 19:45(30分) 水泳入門 宮崎
20:00(40分) シェイプバンプ 野口	20:00(40分) ZUMBA® (配置 赤シール) 確井		変更 20:30(30分) フィンスイムトレーニング ③コース使用 池田
21:00(30分) Jumping Hi 確井	変更 21:00(40分) CSLive カラダデトックス REC		21:10(65分) フィン・パドル ②コース使用
22:30 CLOSE			

4月	初級1	初級2	初級3	初級4
	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール

Fri 金曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール
9:30 OPEN			
10:00(40分) コンビネーションエアロ 酒木	10:00(30分) からだ元気 荒浪 マット構置き 赤シール	4/18 実施 / 10:40(60分) 膝痛腰痛予防 立石 有料	9:50(30分) スイムプライベート 石垣 有料
11:00(40分) ボディケアストレッチ 酒木	11:00(40分) CSLive ダンスWAVE LIVE		10:30(30分) 水泳入門 石垣 / 11:00(30分) 初級3 石垣 変更
12:00(40分) ヨガ 湯原	NEW 12:00(30分) FitFun 松本	12:00(60分) からだリセットビラティスセッション 照井 有料	11:45(45分) アクアビクス 館崎
13:00(40分) シェイプバンプ 江沢	12:45(30分) CSLive シニアフィットネス ～からだアクティブ～ REC		12:40(30分) スキンダイビング 荒浪
14:00(40分) ビラティス 照井	13:30(40分) CSLive ファイトアタックBEAT LIVE		13:15(30分) スイムプライベート 大谷 有料 / 変更 13:50(30分) 中級2 大谷
15:00(40分) シンプルエアロ 照井	14:30(40分) フィールヨガ 門川		14:30(30分) フィン・パドル ②コース使用
15:30(180分) Jr.ダンススクール 有料	16:30(120分) スタジオスペース開放	15:30(240分) キッズ体育スクール 有料	15:30(240分) キッズスイミングスクール (最大6コース使用) 有料
20:00(40分) コンビネーションエアロLOW 秋谷	変更 19:10(40分) ファイトアタックPRO 江沢		19:50(30分) アクアビクス 館崎
21:00(40分) ビラティス 秋谷	変更 20:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢		変更 20:30(30分) 初級4 池田
22:30 CLOSE			21:10(60分) フィン・パドル ②コース使用

Sat 土曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール
9:00 OPEN			
10:10(40分) シンプルエアロ 大倉	10:10(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 大門	10:00(120分) キッズ体育スクール 有料	10:30(40分) ベビースイミングスクール 有料
11:10(40分) ヨガ 大倉	11:20(40分) ファイトアタックBEAT 大門		偶数月のみ実施 / 変更 11:30(30分) アクアJam 江沢 有料 / 11:30(30分) スイムプライベート 石垣 有料
12:15(40分) シェイプバンプ 花塚	12:20(30分) CSLive からだアクティブ ～動ける足腰づくり～ REC		変更 12:15(30分) 初級4 宮崎
13:15(40分) ZUMBA® 確井	13:10(40分) CSLive パワーヨガ REC	13:30(300分) 4/5:笠原 4/12:高橋(真) 4/19:田澤 4/26:高橋(真)	13:30(300分) キッズスイミングスクール (最大6コース使用)
変更 14:10(40分) コンビネーションエアロ	14:10(40分) CSLive カラダデトックス REC	4/5:笠原 4/12:高橋(真) 4/19:田澤 シンプルステップ 4/26:高橋(真)	
変更 15:10(40分) コンビネーションステップ	15:10(40分) ヨガ 松田	キッズ体育スクール 有料	
16:10(60分) インナートレーニングヨガセッション 松田 有料	変更 16:10(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC		
17:30(60分) 中・上級エアロビクスセッション 加藤 有料			
20:00 CLOSE			

Sun 日曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール
9:00 OPEN			
10:00(40分) ZUMBA® 安田	10:00(40分) CSLive ヨガ REC	10:00(120分) キッズ運動能力開発スクール 有料	10:00(120分) キッズスイミングスクール ③コース使用 有料 / 10:30(30分) スイムプライベート 石垣 有料 / 11:00(30分) スイムプライベート 石垣 有料
11:00(70分) ビックルボール 専用予約 QRコード 有料	11:00(40分) ファイトアタックPRO 恵比原		
12:30(30分) Jumping Hi 荒浪	12:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 恵比原		変更 12:20(30分) 中級1 結城
13:30(40分) シェイプバンプ 江沢	13:20(15分) ミット打ち 恵比原 有料 / 13:40(15分) ミット打ち 恵比原 有料	13:30(120分) キッズ体育スクール 有料	13:00(30分) アクアダンス 確井
14:30(40分) オリジナルエアロ 半澤	14:30(30分) X-CORE DANCING (配置 赤シール) 確井		13:45(30分) スキンダイビング 荒浪
15:30(40分) コンビネーションエアロLOW 半澤	15:30(40分) AIR CYCLE Fitness 週替り 確井	1,3,5週目 X-CORE RIDING 2,4週目 リズムライド ※X-CORE RIDINGの時は30分レッスンへ変更。	14:30(90分) ハッピーファミリーアワー ③コース使用 有料
16:30(40分) ヒップホップ 上原	16:30(40分) HOT フィールヨガ 荒浪 Hot	16:30(110分) プライベートビラティス 半澤 有料 / 4/13,27 実施	17:00(90分) フィン・パドル ②コース使用
17:30(40分) ビラティス 上原	17:20(30分) プライベート・セミプライベートダンス 確井 有料		
19:00 CLOSE			

予約方法
スタジオレッスン参加は全てオンライン予約が必要となります。
各レッスンスタジオ前に設置のタブレット端末にて、30分前からチェックインが可能です。レッスン参加前に必ずお済ませください。
※20分レッスン・セントラリアンに関しては予約不要です。
※一部予約対象外のレッスン有り。

HOTプログラムについて
HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。必ず水分をご持参ください。
Hot 室温…28～33℃

CSLiveについて
セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる！ それがCS Live! 全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

プールアクアレッスンコース
10名以上で2コース、20名以上で3コース、30名以上で4コースとさせていただきます。

スタジオレッスン定員一覧

第1スタジオ	60名
第2スタジオ	40名
第3スタジオ	40名

次のレッスンは、用具を使用するため定員人数が異なります。

ステップ各種	35名
シェイプバンプ	35名
骨盤エクササイズ	40名
ボディコアバランス	30名
Jumping Hi	19名
AIR CYCLE Fitness各種	23名
X-CORE シリーズ	30名

オンラインスタジオ予約の初回登録・ログイン～予約はQRからご確認ください。
登録方法はこちら / ログイン・予約はこちら
～ ご予約開始は、レッスン当日を含む7日前のAM7:00～ ～