

# 2024年 5月 LESSON SCHEDULE

※6月のレッスンスケジュール発表は5月16日(木)前後のご案内を予定しております。

## 5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	31	

	Mon 月曜日				Tue 火曜日				水	Thu 木曜日				Fri 金曜日				Sat 土曜日				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	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	プール	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	10:00(40分) シンプルエアロ 田澤	9:50(40分) HOTヨガ 室口		10:00(40分) ベビースイミングスクール 有料	10:00(40分) シンプルステップ 馬場		9:45(30分) ウキウキリラックス ～シェイプ～ 松本		9:30～ プールカウンター にて予約受付	10:00(40分) エアロサーキット 照井	10:00(40分) ヨガ 室口		10:00(30分) スキンドイビング 荒浪	10:00(40分) コンビネーション エアロ 瀧本	10:00(40分) セントラリアン 動きタイム 荒浪		9:50(30分) スイムプライベート 石垣 有料	10:00(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	10:00(40分) ベビースイミング スクール 有料	10:00(40分) ZUMBA® 安田	10:10(40分) CSLive ヨガ 有料	10:00(120分) キッズ 運動能力 開発スクール	10:00(120分) スイム プライベート 石垣 有料		
11:00	11:00(40分) パワーヨガ 室口	10:50(40分) CSLive HOT カラダテトックス 有料	11:00(40分) セントラリアン スポーツタイム ポッチャ 荒浪	11:00(60分) 成人水泳 教室 ～初～中級～ 石垣 有料	11:00(40分) ヨガ 清水(愛)		10:50(40分) 太極拳 入門～初級 加藤			11:00(40分) コンビネーション エアロ 照井	11:00(40分) CSLive ピラティス (マット練習 赤シール) LIVE	11:00(40分) セントラリアン スポーツタイム ポッチャ 荒浪	11:00(40分) コンピネーション エアロ 照井	11:00(40分) ボディアク ストレッチ 瀧本	11:00(40分) CSLive ダンスWAVE LIVE	11:10(30分) プライベートヨガ 湯原 有料	11:00(30分) 初級バタフライ 石垣 変更	11:00(40分) ヨガ 大倉	11:20(40分) ファイアアタック BEAT 大門		11:30(45分) ベビースイミング スクール 有料	11:00(40分) ファイアアタック PRO 恵比原	11:00(40分) ZUMBA® 安田	11:20(30分) CSLive リズムライド 有料	11:00(30分) キッズ スイミング スクール 石垣 有料	11:00(30分) スイム プライベート 石垣 有料		
12:00	12:00(40分) ZUMBA® 田澤	12:00(30分) ビューティプロジェクト LEG 荒浪		12:10(30分) アクアダンス 確井	12:00(40分) コンビネーション エアロ 加藤		11:50(40分) ファイアアタック BEAT 恵比原			12:00(40分) ZUMBA® 田中	12:00(20分) CSLive メディカルフィットネス REC	12:20(60分) フラ セッション 福田	12:00(40分) ZUMBA® 田中	12:00(40分) ヨガ 湯原	12:00(30分) CSLive リズムCAMP REC	12:00(60分) からだリセット ピラティス セッション 照井	12:00(60分) アクアピクス 館崎	12:15(40分) シェイパンプ 花塚	12:20(30分) CSLive かたがひの 有料	12:20(30分) 親子で かたがひの セッション 有料	12:30(30分) ZUMBA® 確井	12:30(30分) CSLive スムース& ヒーリング 有料	12:30(30分) エアロ 半澤	12:20(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 恵比原	12:20(30分) 初級クロール 宮崎	12:20(30分) 変更に 対応 初級背泳ぎ 江沢		
13:00	13:00(30分) Jumping Hi 荒浪	12:50(40分) CSLive スムース&ヒーリング (マット練習 赤シール) REC	13:10(60分) 美尻 ボディメイク セッション 田澤	12:50(30分) 変更に 対応 中級クロール 大谷	13:00(40分) コンビネーション エアロLOW 加藤		13:05(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 松本			13:10(30分) 変更に 対応 X-CORE FIGHTING 野口	13:10(30分) はつらつ 健康運動教室 有料	13:15(30分) スイムトレーニング ③コース使用 大谷	13:10(30分) 変更に 対応 X-CORE FIGHTING 野口	13:00(40分) シェイパンプ 東	12:45(30分) CSLive からだアクティブ ～動ける足腰づくり～ REC	13:10(30分) プライベートヨガ 湯原 有料	13:15(30分) スイムプライベート 大谷 有料	13:15(40分) ZUMBA® 確井	13:35(60分) 大人の かたがひの セッション 有料	13:30(300分) キッズ体育 スクール	13:30(300分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	13:30(40分) ZUMBA® 半澤	13:30(40分) CSLive スムース& ヒーリング 有料	13:30(120分) ミッド打ち 恵比原 有料	13:30(120分) ミッド打ち 恵比原 有料	13:30(30分) アクアダンス 確井		
14:00	14:00(40分) 健康太極拳 菊地	13:50(20分) CSLive メディカルフィットネス REC	13:50(20分) 変更に 対応 高血圧改善 ストレッチ	14:00(40分) 保育園 水泳	14:00(30分) スタイリッシュパンプ 恵比原		14:10(30分) CSLive からだアクティブ ～動ける足腰づくり～ REC			14:00(40分) フラ エクササイズ 福田	14:30(40分) 変更に 対応 AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	14:00(30分) アクアピクス 小野寺	14:00(40分) ピラティス 照井	14:00(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) 中級バタフライ 大谷	14:30(30分) フィン・パドル ②コース使用	14:10(40分) コンビネーション エアロ 清水(愛)	14:10(40分) CSLive カラダ テトックス REC	14:30(30分) キッズ体育 スクール	14:30(30分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	14:30(40分) オリジナル エアロ 半澤	14:30(40分) X-CORE DANCING (配置 赤シール) 確井	14:30(15分) ミッド打ち 恵比原 有料	14:30(15分) ミッド打ち 恵比原 有料	14:30(30分) スキンドイビング 荒浪		
15:00	14:50(60分) 太極拳 セッション 菊地	14:50(40分) 変更に 対応 フィールヨガ 荒浪	15:30(240分) キッズ体育 スクール	15:30(240分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	14:50(40分) ボディアク バランス 松本		14:50(30分) CSLive やせる! 脂肪燃焼ダンス REC			15:00(40分) ヨガ 清水(幸)		15:00(40分) ヨガ 清水(幸)	15:00(40分) シンプル エアロ 照井	15:00(40分) Jr.ダンス スクール	15:00(40分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	15:00(40分) CSLive ヨガ 有料	15:30(240分) キッズ体育 スクール	15:30(240分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	15:30(240分) キッズ体育 スクール	15:30(240分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	15:10(40分) コンビネーション ステップ 清水(愛)	15:10(40分) パワー ヨガ 松田	15:30(40分) コンピネーション エアロLOW 半澤	15:30(40分) HOT フィールヨガ 荒浪	15:30(40分) コンピネーション エアロLOW 半澤	15:30(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 江沢	15:30(120分) ハッピー ファミリーアワー ③コース使用	
16:00	16:30(120分) キッズダンス スクール	16:30(120分) スタジオ スペース 開放	16:30(120分) キッズ体育 スクール	16:30(120分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	16:30(120分) ジュニア空手 スクール		16:30(120分) スタジオ スペース 開放			16:30(180分) Jr.ダンス スクール		16:30(180分) スタジオ スペース 開放	16:30(180分) キッズ体育 スクール	16:30(180分) Jr.ダンス スクール	16:30(180分) キッズ体育 スクール	16:30(180分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	16:30(180分) キッズ体育 スクール	16:30(180分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	16:30(180分) キッズ体育 スクール	16:30(180分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	16:15(40分) ヨガ 松田	16:10(60分) 有料クラス 開講 加藤	16:30(40分) ヒップホップ 上原	16:30(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 江沢	16:30(40分) ピラティス 上原	16:30(40分) フィン・パドル ②コース使用		
17:00	17:00(90分) キッズダンス スクール	17:00(90分) スタジオ スペース 開放	17:00(90分) キッズ体育 スクール	17:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	17:00(90分) ジュニア空手 スクール		17:00(90分) スタジオ スペース 開放			17:00(90分) Jr.ダンス スクール		17:00(90分) スタジオ スペース 開放	17:00(90分) キッズ体育 スクール	17:00(90分) Jr.ダンス スクール	17:00(90分) キッズ体育 スクール	17:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	17:00(90分) キッズ体育 スクール	17:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	17:00(90分) キッズ体育 スクール	17:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	17:10(30分) プライベートヨガ 松田 有料	17:10(30分) 有料クラス 開講 加藤	17:30(40分) ピラティス 上原	17:30(40分) フィン・パドル ②コース使用	17:00(90分) フィン・パドル ②コース使用			
18:00	18:00(90分) キッズダンス スクール	18:00(90分) スタジオ スペース 開放	18:00(90分) キッズ体育 スクール	18:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	18:00(90分) ジュニア空手 スクール		18:00(90分) スタジオ スペース 開放			18:00(90分) Jr.ダンス スクール		18:00(90分) スタジオ スペース 開放	18:00(90分) キッズ体育 スクール	18:00(90分) Jr.ダンス スクール	18:00(90分) キッズ体育 スクール	18:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	18:00(90分) キッズ体育 スクール	18:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	18:00(90分) キッズ体育 スクール	18:00(90分) キッズスイミング スクール (最大⑥コース使用)	18:00(90分) プライベートヨガ 松田 有料	18:00(90分) 有料クラス 開講 加藤	18:00(90分) ピラティス 上原	18:00(90分) フィン・パドル ②コース使用	18:00(90分) フィン・パドル ②コース使用			
19:00	19:00(40分) CSLive ファイアアタック PRO	18:50(50分) NEW ダンス セッション 一海	19:50(30分) アクアピクス 馬場	19:50(30分) アクアピクス 馬場	19:00(30分) スタイリッシュパンプ 江沢		18:50(40分) CSLive カラダテトックス REC			19:00(40分) 変更に 対応 CSLive ヨガ REC	19:00(40分) ZUMBA® (配置 赤シール) 確井	19:00(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 野口	19:00(40分) Jumping Hi 確井	19:00(40分) CSLive ヨガ 有料	19:00(30分) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	19:00(30分) CSLive ダンスWAVE LIVE	19:00(30分) CSLive ピラティス (マット練習 赤シール) LIVE	19:00(30分) CSLive リズムCAMP REC	19:00(30分) CSLive スムース& ヒーリング 有料	19:00(30分) CSLive からだリセット ピラティス セッション 照井	19:00(30分) CSLive メディカルフィットネス REC	19:00(30分) CSLive スムース& ヒーリング 有料	19:00(30分) CSLive スムース& ヒーリング 有料	19:00(30分) CSLive スムース& ヒーリング 有料	19:00(30分) CSLive スムース& ヒーリング 有料	19:00(30分) CSLive スムース& ヒーリング 有料		
20:00	20:00(40分) シェイパンプ 東	20:00(40分) HOTヨガ 一海	20:30(30分) 変更に 対応 初級背泳ぎ 城野	20:30(30分) 変更に 対応 初級背泳ぎ 城野	19:50(40分) STRONG NATION® 榊原		19:50(40分) パワーヨガ 一海	20:00(30分) ミッド打ち 花塚		20:00(40分) シェイパンプ 野口	20:00(40分) ZUMBA® (配置 赤シール) 確井	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 野口	20:00(40分) Jumping Hi 確井	20:00(40分) CSLive ヨガ 有料	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	20:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	
21:00	21:00(40分) CSLive シンプル エアロ40	21:10(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド Sena	21:15(60分) 変更に 対応 初級背泳ぎ 城野	21:15(60分) 変更に 対応 初級背泳ぎ 城野	20:50(40分) ZUMBA® 榊原		20:45(40分) ファイアアタック BEAT 野口	21:00(75分) 変更に 対応 初級背泳ぎ 城野		21:00(30分) Jumping Hi 確井	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 野口	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 野口	21:00(40分) Jumping Hi 確井	21:00(40分) CSLive ヨガ 有料	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	21:00(40分) AIR CYCLE Fitness パワーライド 江沢	
22:00	22:00(15分) ミッド打ち 榊原	22:00(15分) ミッド打ち 榊原	22:00(15分) ミッド打ち 榊原	22:00(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原		21:40(15分) ミッド打ち 榊原	22:00(15分) ミッド打ち 榊原		21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原	21:40(15分) ミッド打ち 榊原
23:00	22:30 CLOSE																											

毎週水曜日は休館日となります。

**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。

**HOTプログラムに  
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! それぞれ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  
じることが出来る映像配信型プログラムです。


**CSLiveに  
ついて**  
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。

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。  
室温…28～33℃

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。  
— ご予約開始は、レッスン当日を含む7日前のAM7:00～ —

登録方法は  
こちら



ログイン・予約は  
こちら



**スタジオ  
レッスン  
定員一覧**

第1スタジオ	シェイパンプ	35名
第1スタジオ	骨盤エクササイズ	35名
第2スタジオ	ボディアクバランス	60名
第2スタジオ	Jumping Hi	40名
第3スタジオ	AIR CYCLE Fitness各種	19名
第3スタジオ	X-CORE シリーズ	23名
第3スタジオ	X-CORE シリーズ	30名