

2025年 5月 LESSON SCHEDULE

※6月のレッスンスケジュール発表は
5月20日前後のご案内を予定して
おります。

訂正:赤字部分
4/21更新

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 |
| 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 | | |



| | 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 | シンプルエアロ | HOTヨガ | | ベビースイミングスクール | FitFun | バランスボール | | | | シンプルステップ | ヨガ | | | シンプルエアロ | コンビネーションエアロ | からだ元気 | スイムプライベート | シンプルエアロ | AIR CYCLE Fitness | | | シンプルエアロ | エアロ | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | |
| 11:00 | パワーヨガ | CSLive | セントラリアン | 成人水泳教室 | ヨガ | 太極拳入門 | | 幼稚園水泳 | | コンビネーションエアロ | CSLive | | | コンビネーションエアロ | ボディアクア | CSLive | 膝痛腰痛予防 | ヨガ | フィットネス | | | ヨガ | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | |
| 12:00 | ZUMBA | ビューティプロジェクト | フィットネス | アクアダンス | コンビネーションエアロ | フィットアタック | | 目指せマスターズ | | ZUMBA | CSLive | | | ZUMBA | ヨガ | FitFun | アクアビクス | ヨガ | CSLive | | | シェイパンプ | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | |
| 13:00 | Jumping Hi | CSLive | スミス&ヒーリング | 初級1 | コンビネーションエアロ | エアサイクル | | アクアビクス | | カラダテックス | はつらつ | | | カラダテックス | 健康運動教室 | CSLive | スクインダイビング | シェイパンプ | CSLive | | | ZUMBA | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | |
| 14:00 | 健康太極拳 | フィール | | 保育園水泳 | シェイパンプ | CSLive | | 成人水泳教室 | | フラ | X-CORE | | | フラ | エクササイズ | CSLive | スリムトレーニング | ピラティス | フィットネス | | | コンビネーション | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | |
| 15:00 | | 太極拳 | | | ポディコア | CSLive | | | | ヨガ | AIR CYCLE | | | ヨガ | エアロ | CSLive | リズムライド | シンプル | フィットネス | | | コンビネーション | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | キッズスイミングスクール | |
| 16:00 | キッズダンス | スタジオ | | キッズスイミング | Jr.空手 | スタジオ | | キッズスイミング | | キッズフラ | キッズフラ | | | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | | | キッズフラ | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | |
| 17:00 | | スタジオ | | キッズスイミング | スタジオ | スタジオ | | キッズスイミング | | キッズフラ | キッズフラ | | | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | | | キッズフラ | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | |
| 18:00 | | スタジオ | | キッズスイミング | スタジオ | スタジオ | | キッズスイミング | | キッズフラ | キッズフラ | | | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | キッズフラ | | | キッズフラ | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | キッズスイミング | |
| 19:00 | CSLive | CSLive | | CSLive | シェイパンプ | CSLive | | CSLive | | CSLive | CSLive | | | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | | | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | |
| 20:00 | シェイパンプ | HOTヨガ | | 初級2 | STRONG NATION | パワーヨガ | | ミット打ち | | シェイパンプ | ZUMBA | | | シェイパンプ | ZUMBA | エアロ | エアロ | エアロ | エアロ | | | エアロ | エアロ | エアロ | エアロ | エアロ | エアロ | |
| 21:00 | CSLive | AIR CYCLE | | 初級2 | ZUMBA | フィットアタック | | 中級3 | | Jumping Hi | CSLive | | | Jumping Hi | CSLive | フィン・パドル | フィン・パドル | フィン・パドル | フィン・パドル | | | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | |
| 22:00 | | | | 初級2 | ZUMBA | フィットアタック | | 中級3 | | Jumping Hi | CSLive | | | Jumping Hi | CSLive | フィン・パドル | フィン・パドル | フィン・パドル | フィン・パドル | | | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | CSLive | |
| 23:00 | 22:30 CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

毎週水曜日は休館日となります。

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|------|-------|-----|-----|------|-------|
| 5月 | 初級1 | 初級2 | 初級3 | 初級4 | 中級1 | 中級2 | 中級3 | 中級4 |
| | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール | バタフライ | 背泳ぎ | 平泳ぎ | クロール | バタフライ |

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
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を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°C

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、繋がりを感ず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。

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。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を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°C

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、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。

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。

登録方法は [こちら](#) | ログイン・予約は [こちら](#)

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~

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2スタジオ | 骨盤エクササイズ | 40名 |
| 第3スタジオ | ポディコアバランス | 30名 |
| | Jumping Hi | 19名 |
| | AIR CYCLE Fitness各種 | 23名 |
| | X-CORE シリーズ | 30名 |