Central Wellness Club Nagatsutaminamidai 2025. 4 Apr～

Lesson Schedule

スタジオ＆プールレッスンスケジュール

15分以上のスタジオレッスンは全て予約制となります。
AM7:00から当日を含む1週間先までのご予約が可能です。
レッスン開始30分前より2Fスタジオ前の端末機でチェックイン作業を行ってください。ENERGYは定員40名（ステップ、バンプは器具の関係上定員35名）、FINEは20名となります。
https://reserve.central.co.jp/ コチラからアクセス!

「プール」のお子様同伴利用がお得になりました!
「ハッピー・ファミリー・アワー」
Happy Family Hour
日曜日 10:00～13:00
対象 当クラブフィットネス会員のご家族（※二親等以内）
利用料 3歳～おー人様1回につき 税込1,100円
※小学生未満は、保護者様と同性のロッカーをご利用いただきます。予めご了承ください。

Tuesday -火曜日-

スタジオENERGY
- 9:40(40分) ヨガ 長綱
- 10:35(40分) ZUMBA GOLD 友田
- 11:30(40分) フラダンス 岩崎
- NEW 12:30(40分) ファイトアタックBEAT 鳥海
- 13:35(40分) ヨガ 長綱
- 14:30(40分) コンビネーションエアロ 新妻
- キッズ空手スクール(幼児)(15:30～16:30) 有料
- キッズ空手スクール(児童)(16:45～17:45) 有料
- 19:20(40分) コンビネーションエアロ 及川
- 20:15(40分) ZUMBA 及川
- 21:05～21:15 かんたんストレッチ

スタジオFINE
- 9:20～9:30 いきいき体操
- 有料セッション フラダンス(9:40～10:20) 岩崎 有料
  - 4月:初級クロール 5月:初級バタフライ 6月:初級背泳ぎ
- 10:45(40分) CSLive REC オンラインレッスン フィールピラティス
- NEW 11:40(30分) CSLive REC オンラインレッスン リズムライド
- NEW 12:30(40分) CSLive REC オンラインレッスン 健康太極拳
- 学習教室そろばん(16:30～17:30) 有料
- 学習教室そろばん(17:35～18:35) 有料
- 19:10(40分) CSLive オンラインレッスン Lati Lati
- 20:15(40分) ヨガ 杉原

プール
- 9:45(30分) アクアウォーク&ジョグ 中島
- 10:20(30分) スイムアラカルト 安井
- 11:00(60分) 中級スイムトレーニング 安井
- プライベートレッスン 12:10～12:40 安井 有料
- キッズスイミングスクール 15:00～19:30 有料
  - ※コース制限があります 15:00～16:30 最大3コース 16:30～19:30 最大6コース 使用させていただきます
- 20:30(20分) スイムアラカルト 井手
  - 4月:初級平泳ぎ 5月:初級クロール 6月:初級バタフライ
- 21:00(30分) フィン・パドルフリーコース 1～3コース使用 ※レンタル有り(数・サイズに限りがあります)

9時～10時キッズ短期教室で使用する場合が有ります。

Wednesday -水曜日-

スタジオENERGY
- 9:40(40分) シンプルエアロ 池田(昌)
- 10:40(40分) カラダデトックス 二宮
- 11:45(40分) コンビネーションステップ 二宮
- 12:45(40分) シェイプパンプ40 鳥海
- 14:00(40分) コンビネーションエアロ 大里
- 15:00(40分) ZUMBA 大里
- キッズダンススクール(児童)(16:30～17:30) 有料
- キッズダンススクール(児童)(17:30～18:30) 有料
- 19:15(40分) ヨガ 長綱
- 20:10(40分) コンビネーションエアロ 大島
- 21:00～21:10 かんたんストレッチ

スタジオFINE
- 9:20～9:30 いきいき体操
- NEW 10:40(40分) 健康太極拳 寿麿
- 有料セッション 48式太極拳(11:30～12:20) 寿麿 有料
- NEW 13:20(20分) CSLive REC オンラインレッスン メディカルフィットネス〈心臓アンチエイジング〉
- NEW 14:00(40分) CSLive REC オンラインレッスン パワーヨガ
- 15:00～19:00 卓球台解放
- 19:50(30分) リズムライド 小國
- 20:30(40分) CSLive REC オンラインレッスン パワーライド

プール
- 10:00(30分) AQUA jam 鳥海
- ベビースイミングスクール(11:00～12:00) ※3コース使用 有料
- 12:30(30分) 中級クロール 小國
- 13:15(20分) フィンスイミング 安井
- 13:40(30分) フィントレーニング 安井
- プライベートレッスン 14:15～14:45 安井 有料
- キッズスイミングスクール 15:00～20:30 有料
  - ※コース制限があります 15:00～16:30 最大3コース 16:30～20:30 最大6コース 使用させていただきます
- 20:40(50分) マスターズ練習会 竹下

9時～10時キッズ短期教室で使用する場合が有ります。

Thursday -木曜日-

スタジオENERGY
- 10:00(40分) 健康体操 中村
- 10:55(40分) エアロサーキット 峯本
- 12:00(30分) ファンクショナルトレーニング 中村
- 12:45(40分) オリジナルステップ 田村
- 13:50(40分) オリジナルエアロ 田村
- キッズダンススクール(幼児)(15:30～16:30) 有料
- キッズダンススクール(児童)(16:30～17:30) 有料
- キッズダンススクール(児童)(17:30～18:30) 有料
- 19:40(40分) ファイトアタックBEAT 竹下
- 20:30(40分) ピラティス 佐藤
- 21:20～21:30 かんたんストレッチ

スタジオFINE
- 9:20～9:30 いきいき体操
- 有料セッション 初級ステップ(9:50～10:40) 峯本 有料
- 11:00(40分) CSLive オンラインレッスン ピラティス
- 12:00(40分) ボディコアバランス 清水
- 13:00(40分) CSLive REC オンラインレッスン パワーライド
- 14:30～17:30 卓球台解放
- 有料セッション フラダンススクール(18:00～21:00) 有料

プール
- 10:00(30分) アクアダンス 小國
- NEW 10:50(30分) 初級スイムアラカルト 小國
  - プライベートレッスン 10:50～11:20 竹下 有料
  - 4月:初級バタフライ 5月:初級背泳ぎ 6月:初級平泳ぎ
- 成人スイミングスクール 11:25～12:15 有料
- 12:20(30分) スイムアラカルト 伊藤
  - 4月:上級背泳ぎ 5月:上級平泳ぎ 6月:上級クロール
- 13:00～13:40 有料セッション
- 13:00(30分) BOOST AQUA 中島
- 13:45(45分) 初級スイムトレーニング 竹下
- 14:30(30分) フィン・パドルフリーコース 2コース使用 ※レンタル有り(数・サイズに限りがあります)
- キッズスイミングスクール 15:00～21:00 有料
  - ※コース制限があります 15:00～16:30 最大3コース 16:30～21:00 最大6コース 使用させていただきます
- 21:00(30分) フィン・パドルフリーコース 1～3コース使用 ※レンタル有り(数・サイズに限りがあります)

9時～10時キッズ短期教室で使用する場合が有ります。

Friday -金曜日-

スタジオENERGY
- NEW 9:40(30分) からだ元気 岸
- 10:25(30分) シンプルエアロ 二宮
- 11:15(40分) 骨盤エクササイズ 二宮
- 12:20(40分) ラテンダンス 友田
- キッズチアダンススクール(15:00～18:00) 有料
- キッズ新体操スクール(幼児)(15:30～16:30) 有料
- キッズ新体操スクール(児童)(16:40～17:40) 有料
- キッズ新体操スクール(児童)(17:45～18:45) 有料
- 19:45(30分) シェイプパンプ POWER 井手
- 20:30(40分) ジャズダンス 佐藤
- 21:20～21:30 かんたんストレッチ

スタジオFINE
- 10:35(40分) ボディコアバランス 竹下
- 12:00(30分) CSLive REC オンラインレッスン ボディメイクトレーニング
  - 2コース使用 ※レンタル有り(数・サイズに限りがあります) シュノーケル・逆立ちはご遠慮ください。
- 13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT
  - 4月:中級バタフライ 5月:中級背泳ぎ 6月:中級平泳ぎ
- 19:40(40分) ZUMBA 及川
- 20:40(30分) CSLive REC オンラインレッスン リズムライド

プール
- 9:45(30分) アクアダンス 竹下
- 10:20(30分) 初級平泳ぎ 安井
- ベビースイミングスクール(11:00～12:00) 有料
- プライベートレッスン 11:30～12:00 竹下 有料
- NEW 12:10(30分) スキンダイビング 竹下
- 12:40(30分) フィンパドルフリーコース
- プライベートレッスン 12:50～13:20 安井 有料
- 13:25(30分) スイムアラカルト 安井
- 14:00(60分) 目指せマスターズ 安井
- キッズスイミングスクール 15:00～19:30 有料
  - ※コース制限があります 15:00～16:30 最大3コース 16:30～19:30 最大6コース 使用させていただきます
- 20:30(30分) スイム1100 井手
- 21:00(30分) フィン・パドルフリーコース 1～3コース使用 ※レンタル有り(数・サイズに限りがあります)

9時～10時キッズ短期教室で使用する場合が有ります。

Saturday -土曜日-

スタジオENERGY
- 10:30(40分) シンプルステップ 山崎
- 11:30(40分) ピラティス 山崎
- 12:35(40分) オリジナルエアロ 大里
- 13:45(40分) ZUMBA 大里
- 15:00(40分) ヨガ 平岡
- 18:00(40分) ZUMBA 友田
  - 4月5日・19日 5月24日・31日 6月7日・21日
- 18:50～19:00 脚・お尻引き締め

スタジオFINE
- 10:30(40分) ラテンファン 石田
- NEW 12:30(30分) CSLive REC オンラインレッスン ビューティプロジェクト SHISEI ～ゆがみ～
- 13:20～14:30 卓球台解放
- 学習教室そろばん(15:15～16:15) 有料
- 学習教室そろばん(16:20～17:20) 有料
- 18:00～19:30 卓球台解放

プール
- キッズスイミングスクール(8:50～10:50) 有料
  - ※コース制限があります 8:50～9:50 最大8コース 9:50～10:50 最大2コース 使用させていただきます
- ベビースイミングスクール(11:10～12:10) 有料
- 12:05(30分) アクアダンス 竹下
- 12:40(30分) 初級クロール 竹下
- プライベートレッスン 13:15～13:45 竹下 有料
- キッズスイミングスクール 13:00～19:30 有料
  - ※コース制限があります 13:00～14:30 最大1コース 14:30～15:30 最大3コース 15:30～19:30 最大6コース 使用させていただきます
- 19:00(30分) スイムトレーニング 小國

20:00 CLOSE

Sunday -日曜日-

スタジオENERGY
- 10:20(40分) タオル持参 HOTヨガ 小山内 Hot 暑
- 11:30(40分) ZUMBA 南
- 12:40(40分) タオル持参 セルフボディコンディショニング 南
- 13:35(40分) コンビネーションエアロ コンビネーションステップ
- NEW 14:30(40分) パワーヨガ 杉原
- 15:25(40分) ヨガ 杉原
- 16:15～16:25 お腹引き締め

スタジオFINE
- 毎週担当者・内容が変更となります。やむを得ず、CSLIVEへ変更となる場合がございます。予めご了承ください。詳しくはクラブHPまたは館内掲示をご確認ください。
- 13:00～18:00 卓球台解放 イベントで使用する場合はクローズとなる可能性がございます。

プール
- キッズスイミングスクール(9:00～10:00) 最大2コース使用 有料
- Happy Family Hour ハッピー・ファミリー・アワー 10:00～13:00
  - 個人塾 10:45～11:15 竹下 有料
  - 個人塾 11:30～12:00 竹下 有料
- 12:40(30分) スイムアラカルト 竹下
- 13:15(60分) スイムトレーニング 竹下
- 14:15(255分) フィン・パドルフリーコース 1～2コース使用 ※レンタル有り(数・サイズに限りがあります)
  - 14:15～16:30 キッズスクール及びイベント等で使用する場合がございます。

19:00 CLOSE

※安全上の都合の為、レッスンへの途中参加はご遠慮いただいております。※祝日のレッスンスケジュールは、通常より変更となり19:00閉館となります。※キッズスイミングスクールの時間帯は、プールのコース制限がございます。
※有料マークは有料スクール（カルチャー、キッズスクール等）となります。
※初心者向けプログラムです。
※Hot タオル持参 ホットヨガスタジオプログラムです。必ず大きめのタオルをご持参ください。
※アクア系及びスイムレッスンは1コース8名前後で使用いたします。スイムトレーニングに関しては、安全面を考慮してインストラクターの判断で変更となる場合がございます。
※リズムライド・パワーライドのレッスンは定員12名（CSLIVEの場合は13名）となります。
※器具を使用するレッスンは、終了後使用した備品をご自身で除菌処理のご協力をお願い致します。

※記載プログラム・レッスン・担当者は、都合により変更、又はクローズする場合がございます。