

# 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、パ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!

## ファミリープール解放!

日曜日 10:00~13:00  
 対象 当クラブ会員のご家族  
 (※二歳等以内)

利用料 3歳~お一人様1回につき  
 税込1,000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けます。予めご了承ください。



	Tuesday -火曜日-	Wednesday -水曜日-	Thursday -木曜日-	Friday -金曜日-	Saturday -土曜日-	Sunday -日曜日-
9:00	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:20	9:20~9:30 みんなで体操	9:20~9:30 みんなで体操	9:20~9:30 みんなで体操	9:20~9:30 みんなで体操	9:20~9:30 みんなで体操	9:20~9:30 みんなで体操
9:40	9:40(40分) ヨガ 長綱	9:40(40分) シンプルエアロ 池田(昌)	10:00(40分) 健康体操 中村	NEW 9:40(30分) からだ元気 岸	9:45(30分) アクアダンス 竹下	9:45(30分) キッズスイミングスクール (8:50~10:50) [有料]
10:00	10:00(40分) 有料セッション フラダンス (9:40~10:20) 岩崎 [有料]	10:00(40分) シンプルエアロ 池田(昌)	10:00(40分) 健康体操 中村	10:25(30分) シンプルエアロ 二宮	10:20(30分) 初級背泳ぎ 安井	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]
10:35	10:35(40分) ZUMBA GOLD 友田	10:40(40分) カラダデトックス 二宮	10:55(40分) エアロサーキット 峯本	10:35(40分) ボディコアバランス 竹下	10:30(40分) シンプルステップ 山崎	キッズスイミングスクール (10:00~11:00) 最大2コース使用 [有料]
11:00	11:00(40分) フラダンス 岩崎	10:40(40分) 健康太極拳 寿麿	11:00(40分) CSLive オンラインレッスン ピラティス	11:15(40分) 骨盤エクササイズ 二宮	11:30(40分) ピラティス 山崎	キッズスイミングスクール (11:10~12:10) [有料]
11:30	11:30(40分) フラダンス 岩崎	11:45(40分) コンビネーション ステップ 二宮	12:00(30分) ファンクショナル トレーニング 中村	12:20(40分) ラテンダンス 友田	12:05(30分) アクアダンス 竹下	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
12:00	12:30(40分) ファイトアタック BEAT 鳥海	12:45(40分) シェイパンプ40 鳥海	12:45(40分) オリジナル ステップ 田村	12:20(40分) ラテンダンス 友田	12:30(40分) オリジナル エアロ 大里	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
13:00	13:35(40分) ヨガ 長綱	13:45(40分) コンビネーション エアロ 大里	13:50(40分) オリジナル エアロ 田村	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	13:45(40分) ZUMBA 大里	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
14:00	14:30(40分) コンビネーション エアロ 新妻	14:45(40分) ZUMBA 大里	14:30~17:30 卓球台解放	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
15:00	15:00~16:30 キッズ空手スクール(幼児) (15:30~16:30) [有料]	15:00~19:00 卓球台解放	15:30~16:30 キッズダンススクール(幼児) (15:30~16:30) [有料]	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
16:00	16:30~17:30 キッズ空手スクール(児童) (16:45~17:45) [有料]	16:30~17:30 キッズダンススクール(児童) (16:30~17:30) [有料]	16:30~17:30 キッズダンススクール(児童) (16:30~17:30) [有料]	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
17:00	17:35~18:35 学習教室 そろばん (17:35~18:35) [有料]	17:30~18:30 キッズダンススクール(児童) (17:30~18:30) [有料]	17:30~18:30 キッズダンススクール(児童) (17:30~18:30) [有料]	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
18:00	19:10(40分) コンビネーション エアロ 及川	19:15(40分) ヨガ 長綱	19:40(40分) ファイトアタック BEAT 竹下	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
19:00	20:15(40分) ZUMBA 及川	20:10(40分) コンビネーション エアロ 大島	20:30(40分) ピラティス 佐藤	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
20:00	21:05~21:15 かんたんストレッチ	21:00~21:10 かんたんストレッチ	21:20~21:30 かんたんストレッチ	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
21:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	13:30(40分) CSLive オンラインレッスン ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) [有料]

※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]マークは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。