Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2025年4月～

4･5･6月カレンダー

※○の日は祝日営業日となります。
9:00～19:00
※■色の日は休館日となります。

4月

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			

5月

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

6月

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					

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、
チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。

レッスンの1週間前(当日含む)の午前9時から予約を開始します。

スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。

スタジオ1 …… 60名
スタジオ2 …… 45名
マルチパーパス …… 20名

MON 月 DAY

9:30 OPEN

スタジオ1
- 10:00～(40分) シンプルエアロLow 三木
- 11:00～(40分) ヨガ 三木
- 12:00～(40分) シェイプバンプ 横山【定員45名】
- 12:55～(40分) ファイトアタックBEAT 西成田
- 13:50～(40分) ZUMBA Mahya
- 15:30～(60分) キッズ運動能力開発スクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズ運動能力開発スクール【児童】(有料)
- 19:00～(40分) STRONG Nation TM 臺代
- 20:00～(40分) ZUMBA 臺代
- 21:00～(30分) ストレッチ 須田

スタジオ2
- 10:00～(40分) フィールヨガ 宮脇
- 11:00～(40分) CSLive ダンスWAVE LIVE
- 12:00～(30分) ベリーダンス入門 秋山
- 12:55～(30分) AIR CYCLE FITNESS リズムライド30 横山【定員25名】
- 13:40～(40分) ボディコアバランス 船田【定員25名】
- 14:35～(40分) カラダデトックス 船田
- 19:00～(40分) パワーヨガ 河合
- 20:00～(40分) AIR CYCLE FITNESS パワーライド 【定員25名】 暗 ※1.3.5週目 西成田 2.4週目 重原
- 21:00～(40分) CSLive ファイトアタックBEAT REC

マルチパーパス
- 4階エステルームで行います
- 9:45～(60分) プライベートヨガ&ストレッチ(有料) 長島
- 11:50～(60分) からだととのうヨガ(有料) ミユキ
- 13:10～(50分) ヘルスケアエクササイズ(有料) 伊藤
- 15:30～(60分) キッズ体育スクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズ体育スクール【児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズ体育スクール【上級】(有料)

大プール
- 11:30～(40分) ベビースイミングスクール(有料)
- 12:55～(30分) アクアダンス 宮脇
- 13:35～(30分) 中級水泳 山田
- 14:10～(60分) スイムトレーニング 最大4コース使用 山田
- 15:10～ スクール準備
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児～児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール【児童】(有料) / 選手育成コース(有料)
- 18:30～(120分) 競技水泳選手コース(3コース) (20:00～(30分)(2コース)) (有料)
- 20:30～(60分) 成人スイミングスクール 中級クラス(有料) 橋

小プール
- 9:50～(30分) 初級背泳ぎ 伊藤
- 19:55～(30分) 初級クロール 橋

23:00 CLOSE
スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

TUES 火 DAY

9:30 OPEN

スタジオ1
- 10:00～(40分) ヨガ 寺内
- 10:55～(40分) ラテンファン 寺内
- 11:50～(40分) ヨガ 山田悦子
- 12:45～(40分) スムース&ヒーリング 遠山【定員40名】
- 13:40～(40分) オリジナルエアロ 清水
- 14:35～(40分) コンビネーションステップ 稲石【定員45名】
- 19:00～(40分) ヨガ ミユキ
- 20:00～(40分) シェイプバンプ 金﨑【定員45名】
- 21:00～(40分) ファイトアタックPRO 金﨑

スタジオ2
- 10:00～(30分) CSLive リズムCAMP REC
- 10:50～(40分) 健康太極拳 麻生
- 11:45～(40分) フラエクササイズ 麻生
- 12:40～(30分) CSLive ボディメイクトレーニング REC
- 13:30～(40分) バレエエクササイズ 米倉【定員28名】
- 14:25～(40分) バランスボール 長島【定員27名】
- 19:10～(40分) AIR CYCLE FITNESS パワーライド 石倉【定員25名】
- 20:10～(40分) コンビネーションエアロ 瀬下
- 21:10～(40分) CSLive ピラティス REC

マルチパーパス
- 9:45～(60分) はつらつ健康スクール(有料)
- 11:00～(50分) 美BODYコンディショニング(有料)遠山
- 12:10～(40分) セントラルアンバランス ポッチャ
- 12:40～(60分) プライベートヨガ&ストレッチ(有料) 長島 / 4階エステルームで行います
- 13:10～(40分) ボディメンテナンス(有料) 稲石
- 14:20～(40分) バレエエクササイズ(有料) 米倉
- 15:30～(60分) キッズダンスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズダンスクール【児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズダンスクール【児童】(有料)

大プール
- 11:10～(60分) 成人スイミングスクール 中級クラス(有料) 篠原
- 12:20～(30分) フィンスイム 篠原
- 13:15～(30分) アクアJam 須田
- 14:10～(60分) 成人スイミングスクール 上級クラス(有料) 山田
- 14:30～(45分) キッズスイミングスクール(有料)
- 15:10～ スクール準備
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児～児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール【児童】(有料)
- 19:30～(30分) 中級水泳 山田 ※4月 背泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 クロール
- 20:05～(30分) 初級スイムトレーニング 山田
- 20:40～(30分) フィンスイム 山田
- 21:10～(30分) フィン専用コース(2コース)

小プール
- 10:00～(30分) アクアウォーク&トレーニング 武澤
- 10:35～(30分) 水泳入門 武澤

23:00 CLOSE
スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

WEDNES 水 DAY

9:30 OPEN

スタジオ1
- 10:00～(40分) ヨガ 伊藤
- 11:00～(40分) 健康体操 伊藤
- 12:00～(40分) ZUMBA 山岸
- 13:00～(40分) ヨガ 奥
- 14:00～(40分) オリジナルエアロ 吉川 ★
- 15:00～(75分) アウェークニング75(有料) 寺内
- 18:30～(40分) ZUMBA 菊地
- 19:20～(40分) ピラティス 菊地
- 20:15～(40分) ダンス入門 武田
- 21:05～(90分) HIPHOP JAZZ ※10分間除菌タイム(有料) 武田

スタジオ2
- 10:00～(40分) ダンスWAVE 大熊
- 10:55～(40分) 初級オリジナルエアロ 山岸
- 11:55～(40分) ボディケアストレッチ 船田
- 12:55～(30分) STEP Jam 船田【定員28名】
- 13:45～(30分) ファンクショナルトレーニング 遠山
- 14:35～(40分) AIR CYCLE FITNESS リズムライド 橋【定員25名】 暗
- 19:10～(30分) ★ CSLive LIVE シェイプバンプパワー【定員25名】 NEW
- 20:00～(30分) CSLive X-CORE FIGHTING LIVE
- 20:45～(30分) ヨガ 大江

マルチパーパス
- 13:00～(40分) 骨盤調整(有料) 吉川
- 15:30～(60分) キッズダンスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズダンスクール【児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズダンスクール【児童】(有料)

大プール
- 10:40～(30分) 初級スイムトレーニング 篠原
- 11:30～(40分) ベビースイミングスクール(有料)
- 12:30～(30分) アクアダンス 重原
- 13:10～(40分) スキンダイビング 大江
- 14:00～(60分) 成人スイミングスクール 中級クラス(有料) 大江
- 15:10～ スクール準備
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児～児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール【児童】(有料)
- 18:30～(90分) 競技水泳選手コース(3コース)(有料)
- 20:00～(60分) 成人スイミングスクール 上級クラス(有料) 張

小プール
- 18:30～(60分) 成人スイミングスクール 初級クラス(有料) 山田

23:00 CLOSE
スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

THURS 木 DAY

9:30 OPEN

スタジオ1
- 10:00～(40分) カラダデトックス 横山(洋)
- 11:00～(40分) ZUMBA 佐藤直子
- 12:00～(30分) シンプルエアロ LOW 増澤
- 12:50～(30分) リンパフロー 宮脇【定員45名】
- 13:40～(40分) エアロサーキット 増澤
- 14:40～(30分) スモールボールFUN 宮脇【定員35名】
- 19:05～(40分) ヨガ 藤井
- 20:05～(40分) ZUMBA 木村
- 21:00～(40分) シェイプバンプ 西成田【定員45名】

スタジオ2
- 10:00～(40分) CSLive シェイプバンプ【定員25名】 REC
- 11:00～(40分) CSLive ピラティス LIVE
- 12:00～(40分) ファイトアタックPRO 坂口
- 12:55～(20分) CSLive REC メディカルフィットネス
- 13:30～(40分) CSLive ヨガ LIVE
- 14:30～(30分) CSLive リズムCAMP LIVE
- 19:00～(50分) enjoyエアロ 酒木(有料)
- 20:05～(40分) パワーヨガ 酒木
- 21:05～(40分) AIR CYCLE Fitness リズムライド 須田【定員25名】

マルチパーパス
- 10:10～(45分) バランスコーディネーション(有料) 清水
- 15:30～(60分) キッズダンスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズダンスクール【児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズダンスクール【児童】(有料)

大プール
- 10:25～(30分) 平泳ぎ入門 張
- 11:00～(60分) 成人スイミングスクール 初級クラス(有料) 篠原
- 12:10～(60分) スイムトレーニング 最大4コース使用 篠原
- 13:20～(45分) アクアビクス 狩野
- 14:30～(45分) キッズスイミングスクール(有料)
- 15:15～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児～児童】(有料)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール【児童】(有料) / 選手育成コース(有料)
- 18:30～(120分) 競技水泳選手コース(3コース)(有料)
- 20:30～(60分) スイムトレーニング 最大4コース使用 小林

小プール
- 9:50～(30分) アクアウォーク&トレーニング 宮脇

23:00 CLOSE
スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

SATUR 土 DAY

9:00 OPEN

スタジオ1
- 9:50～(30分) エアロサーキット 増澤
- 10:35～(40分) フレックスストレッチ 遠山【定員45名】
- 11:30～(40分) ヨガ 藤井
- 12:30～(40分) オリジナルエアロ 萩原
- 13:30～(40分) シンプルエアロ 萩原
- 14:30～(40分) アシュタンガヨガ 長島
- 15:30～(40分) シェイプバンプ 坂口【定員45名】
- 16:30～(40分) ZUMBA 木川
- 17:30～(40分) ボディケアストレッチ 木川

スタジオ2
- 9:40～(40分) ワークアウトヨガ 遠山
- 10:40～(40分) ファンクショナルトレーニング 長島
- 11:40～(40分) CSLive ファイトアタックPRO REC
- 12:40～(30分) CSLive SHISEI ゆかみ REC
- 13:30～(40分) ピラティス 菊地
- 14:30～(40分) ベリーダンス 菊地
- 15:30～(40分) ベリーダンス(有料) 菊地
- 16:40～(60分) キッズ空手スクール上級クラス(有料)

マルチパーパス
- 4階エステルームで行います
- 9:15～(60分) プライベートヨガ&ストレッチ(有料) 長島
- 10:40～(30分) 尻マニア(有料)齋藤
- 11:30～(60分) キッズ体育スクール【幼児】(有料)
- 12:30～(60分) キッズ体育スクール【幼児】(有料)
- 13:15～(60分) プライベートヨガ&ストレッチ(有料) 長島 / 4階エステルームで行います
- 13:30～(60分) キッズ体育スクール【児童】(有料)
- 14:30～(60分) キッズ体育スクール【児童】(有料)
- 15:30～(60分) キッズ体育スクール【児童】(有料)
- 16:30～(60分) キッズ体育スクール【上級】(有料)
- 17:30～(60分) キッズ体育スクール【エキスパート】(有料)

大プール
- 8:00～(120分) 選手育成コース(有料)
- 8:30～(120分) キッズスイミングスクール【児童】(有料)
- 10:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 11:50～(40分) ベビースイミングスクール(有料)
- 12:30～(60分) キッズ体育スクール【幼児】(有料)
- 13:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 14:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児～児童】(有料)
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール【児童】(有料) / 選手育成コース(有料)
- 17:30～(120分) 競技水泳選手コース(3コース)(有料)
- 19:00～(30分) マスターズ練習会 石井

小プール
- 4月 クロール 5月 バタフライ 6月 背泳ぎ
- 11:40～(30分) 初級水泳 須田
- 1.3.5週目 重原 2.4週目 橋

20:00 CLOSE
スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

SUN 日 DAY

9:00 OPEN

スタジオ1
- 10:30～(40分) コンビネーションステップ 上原【定員45名】
- 11:30～(30分) X-CORE FIGHTING 重原
- 12:20～(40分) シェイプバンプ【定員45名】
- 13:20～(40分) パワーヨガ 米倉
- 14:20～(40分) シンプルエアロ 清水
- 15:15～(40分) ジャズヒップホップ 武田
- 16:30～(40分) コンビネーションエアロ 西山
- 17:30～(40分) ヨガ 寺内 ※4月 HOTヨガ

スタジオ2
- 9:40～(30分) CSLive ビューティプロジェクト REC
- 10:30～(40分) CSLive ヨガ REC
- 11:25～(40分) ピラティス 上原
- 12:30～(40分) ヒップホップファン 上原
- 13:30～(40分) AIR CYCLE FITNESS パワーライド 橋【定員25名】 暗
- 14:30～(40分) ファイトアタックBEAT 橋
- 15:30～(30分) ★ CSLive REC シェイプバンプパワー【定員25名】 NEW

マルチパーパス
- 11:10～(40分) 鬼トレ(有料) 齋藤
- 12:00～(60分) フローヨガ(有料) 長島 / 第2日曜日のみ実施
- 14:00～(60分) キッズ体育スクール【児童】(有料)
- 16:00～(75分) アウェークニング75(有料) 寺内

大プール
- 8:30～(120分) キッズスイミングスクール【児童】(有料)
- 10:30～(60分) キッズスイミングスクール【幼児】(有料)
- 11:30～(60分) 個人塾(有料)
- 12:40～(30分) 初級スイムトレーニング 張
- 13:25～(30分) アクアダンス 張
- 14:00～(90分) ハッピーファミリーアワー 最大3コース使用

19:00 CLOSE
スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

レッスン難易度

- 初心者の方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
- ★ 上級者の方に特にお楽しみ頂けるレッスンです。

スイミングスクールの使用コース

- ベビースイミング …… 2コース使用
- 成人スイミングスクール …… 初級･中級･上級 1コース使用
- 平日15:30～幼児クラス …… 4コース使用
- 16:30～･17:30～ …… 5コース使用

土曜日
- 8:30～ …… 5コース
- 9:30～ …… 4コース
- 10:30～ …… 3コース
- 13:30～ …… 4コース
- 14:30～&15:30～ …… 5コース
- 16:30～ …… スイミング児童2コース使用･選手育成1コース使用
- 17:30～ …… 選手 3コース使用

日曜日
- 8:30～ …… 4コース
- 10:30～ …… 3コース

CSLive
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。

LIVE …… 生中継　REC …… 録画放送

LESSON in the DARK
普段のレッスンを暗闇化!視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態での新感覚トレーニング!他人の目を気にせず、ハイテンションで楽しみましょう!

暗 …… LESSON in the DARK

スイム個人塾

水泳のマンツーマン指導一人ひとりの年齢･体力･状態に合わせての30分有料レッスン(時間、IR、料金等はレセプションまで)

〈プールをご利用の皆様へ〉
- ●各レッスン、スクールの時間帯(平日は15:10～土曜日は12:10～)は参加人数により1～5コースがクローズとなります。予めご了承願います。
- ●プールでのメガネのご利用は、ジャグジーおよび歩行の場合のみ可とさせて頂きます。また、メガネバンドの着用をお願い致します。
- ●規定のコース表示に従い譲り合ってご利用願います。
- ●水中歩行以外ではスイムキャップを着用し、お化粧を落としてからご利用ください。