Lesson Schedule / 2025年4月～6月

※3/26(水) 改定　日曜日 1スタジオのレッスン内容を変更しました。
10:30～11:00 ファイトアタックPRO→10:25～11:05 シンプルエアロ　11:20～12:00 ZUMBA　11:30～12:10 シェイプパンプ→12:15～12:55 シェイプパンプ

月曜日

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9：00 OPEN			
9:30～10:10 バレトン 武石【定員:55名】	9:30～10:00 シンプルエアロ 五東【定員:27名】		9:30～10:00 アクアウォーク&トレーニング 深尾
	CSLive 10:15～10:45 X-CORE FIGHTING REC【定員:27名】	10:10～10:20 かんたんストレッチ	
10:25～11:05 コンビネーションエアロ 石澤【定員:55名】			10:30～11:30 女性成人水泳スクール ※最大3コース利用 有料
	11:10～11:40 からだ元気 工藤【定員:27名】	11:10～11:20 脚&お尻 引き締め	
11:20～12:00 ZUMBA® 五東【定員:55名】			11:50～12:40 スイムトレーニング 工藤
	12:15～12:45 体軸コンディショニング 三上【有料】	12:10～12:20 背中 引き締め	
12:20～13:00 カラダデトックス 中里【定員:50名】			
			13:00～13:45 水中健美操 木村
13:30～14:10 フィールピラティス 武田【定員:50名】			
			14:10～15:00 ダイビング器材優先コース フリーコース
14:30～15:10 健美操 土門【定員:50名】			
	15:20～16:20 キッズダンススクール 有料		15:20～16:20 キッズスイミングスクール ※最大1コース利用 有料
15:30～16:00 姿勢コンディショニング 峯田【有料】			
16:30～17:30 キッズ空手スクール 有料	16:30～17:30 キッズダンススクール 有料		16:30～17:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
17:30～18:30 キッズ空手スクール 有料			17:30～18:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
			18:30～20:00 選手スイミングスクール ※最大3コース利用 有料
19:00～19:40 シェイプパンプ 田口【定員:35名】		19:10～19:20 かんたん姿勢改善	
20:10～20:50 ヨガ 本木【定員:45名】	20:10～20:50 AIR CYCLE Fitness ～リズムライド～ 大池【定員:15名】		20:00～21:00 スイム器具優先コース フリーコース
22：30 CLOSE			

火曜日 休館日

水曜日

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9：00 OPEN			
9:30～10:10 ヨガ 仙北【定員:45名】	9:30～10:00 Fit Fun 大井【定員:27名】		9:30～10:30 腰痛改善スクール ※最大1コース利用 有料
		10:10～10:20 肩こり予防・改善	
10:30～11:10 ZUMBA® GOLD 仙北【定員:55名】	CSLive 10:40～11:10 カラダアクティブ REC【定員:27名】		10:45～11:30 アクアビクス 田中
		11:10～11:20 かんたん筋トレ	
11:30～12:10 シェイプパンプ 峯田【定員:35名】	11:25～12:40 成人バレエスクール 有料		11:45～12:15 中級クロール 田中
12:30～13:00 ファイトアタックPRO 近藤【定員:55名】			12:30～13:30 女性成人水泳スクール ※最大3コース利用 有料
	13:10～13:40 セルフケア 橋本【有料】	13:10～13:20 二の腕＆胸 引き締め	
13:20～14:00 HOTヨガ 上口【定員:45名】			
	14:10～14:40 プチバレエ 橋本【有料】		14:30～15:00 ダイビング器材優先コース フリーコース
			15:20～16:20 キッズスイミングスクール ※最大1コース利用 有料
	16:00～16:30 姿勢改善 橋本【有料】		
			16:30～17:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
			17:30～18:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
			18:30～19:30 ダイビング器材優先コース フリーコース
19:00～19:40 HOTヨガ 達田【定員:45名】	CSLive 19:20～19:50 リズムライド REC【定員:15名】	19:10～19:20 腰痛予防・改善	19:30～20:30 スイム器具優先コース フリーコース
20:10～20:50 シェイプパンプ 小野寺【定員:35名】	CSLive 20:10～20:40 SHISEI ～ゆがみ～ REC【定員:27名】	20:10～20:20 お腹 引き締め	
22：30 CLOSE			

木曜日

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9：00 OPEN			
9:30～10:10 HOTヨガ 石川【定員:45名】	CSLive 9:30～10:10 ファイトアタックPRO REC【定員:27名】		9:40～10:10 初級水泳 重政
		10:10～10:20 腰痛予防・改善	
10:30～11:10 コンビネーションエアロ 吉谷【定員:55名】	10:40～11:10 プチバレエ 橋本【有料】		10:30～11:30 女性成人水泳スクール ※最大3コース利用 有料
		11:10～11:20 お腹 引き締め	
11:40～12:10 スムース&ヒーリング 中里【定員:40名】	11:40～12:20 AIR CYCLE Fitness ～リズムライド～ 大池【定員:15名】		11:45～12:25 スイムトレーニング 阿部
		12:10～12:20 脚&お尻 引き締め	
12:30～13:10 ZUMBA® 相川【定員:55名】	12:40～13:10 カラダコンディショニング 鯰名【定員:27名】	13:00～13:10 かんたん姿勢改善	
13:30～14:10 シェイプパンプ 田口【定員:35名】	13:30～14:10 ピラティス 熊谷【定員:27名】		13:30～14:30 キッズスイミングスクール ※最大2コース利用 有料
	14:30～19:00		14:30～15:00 ダイビング器材優先コース フリーコース
15:20～16:20 キッズダンススクール 有料	書道教室 有料		15:20～16:20 キッズスイミングスクール ※最大1コース利用 有料
16:30～17:30 キッズダンススクール 有料			16:30～17:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
			17:30～18:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
19:00～19:40 ZUMBA® 西野【定員:55名】	19:20～19:50 週替わり 熊谷【定員:27名】	19:10～19:20 背中 引き締め	18:30～20:00 選手・育成スイミングスクール ※最大4コース利用 有料
20:00～20:40 ファイトアタックBEAT 大池【定員:55名】	CSLive 20:20～21:00 パワーライド REC【定員:15名】		20:10～20:50 スイムトレーニング 工藤
22：30 CLOSE			

奇数週ピラティス
偶数週バレトン

金曜日

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9：00 OPEN			
			9:20～9:50 初級クロール 重政
9:30～10:10 シェイプパンプ 大池【定員:35名】	9:30～10:10 スムース&ビ-リング 石川【定員:18名】		
		10:10～10:20 かんたんストレッチ	10:00～10:40 ベビースイミングスクール 有料
10:40～11:20 シンプルエアロ 田口【定員:55名】	CSLive 10:40～11:00 心臓アンチエイジング REC【定員:27名】		
		11:10～11:20 背中 引き締め	
11:40～12:20 コンビネーションエアロ 山本【定員:55名】	11:40～12:20 ファイトアタックBEAT 大池【定員:27名】		11:45～12:15 アクアアタック 田口
		12:10～12:20 腰痛予防・改善	
12:50～13:30 ファンクショナルトレーニング 笠原【定員:50名】	12:40～13:20 フリースタイルダンス 五東【定員:27名】		12:30～13:00 中級水泳 工藤 / 12:30～13:20 水中運動スクール 有料
13:50～14:50 K-POPセッション 五東【有料】	13:30～14:00 ダイエットアドバイス 峯田【有料】		13:30～14:30 女性成人水泳スクール ※最大3コース利用 有料
			14:30～15:00 ダイビング器材優先コース フリーコース
			15:20～16:20 キッズスイミングスクール ※最大1コース利用 有料
16:30～17:30 キッズパワーダンススクールレベル1 有料	16:30～17:30 キッズバレエスクール 有料		16:30～17:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
17:30～18:30 キッズパワーダンススクールレベル2 有料	17:30～18:30 キッズバレエスクール 有料		17:30～18:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
			18:30～20:00 選手スイミングスクール ※最大3コース利用 有料 / DIV プール 19:30～20:10 スキンダイビング 武田
19:20～19:50 シェイプパンプPOWER 峯田【定員:35名】	19:00～20:15 成人バレエスクール 有料	19:10～19:20 肩こり予防・改善	
20:10～20:50 ZUMBA® 大蔵【定員:55名】		20:10～20:20 かんたん筋膜ほぐし	20:10～21:00 ダイビング器材優先コース フリーコース
22：30 CLOSE			

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9：00 OPEN			
	9:00～10:00 キッズダンススクール 有料		9:00～10:00 キッズスイミングスクール ※最大4コース利用 有料
9:30～10:10 HOTヨガ 武石【定員:45名】		9:30～9:40 かんたん姿勢改善	
10:20～11:00 フリースタイルダンス 五東【定員:55名】	10:30～11:00 Fit Fun 小島【定員:27名】	10:30～10:40 脚&お尻 引き締め	10:00～11:00 ベビー・親子キッズスイミングスクール ※最大2コース利用 有料
			11:10～11:40 初級クロール 後藤
11:20～11:50 スムース&ヒーリング 本間【定員:40名】	CSLive 11:30～12:10 ファイトアタックBEAT REC【定員:27名】	11:30～11:40 二の腕＆胸 引き締め	
12:10～12:40 ピラティス 本間【定員:50名】			
	CSLive		12:40～13:10 ダイビング器材優先コース フリーコース
13:00～14:00 エツCORIOダンスエアロ 吉谷【有料】	13:00～13:30 カラダアクティブ REC【定員:27名】	13:00～13:10 かんたん筋膜ほぐし	
			13:30～14:30 キッズスイミングスクール ※最大1コース利用 有料
14:30～15:10 コンビネーションエアロ 川崎【定員:55名】			14:30～15:30 キッズスイミングスクール ※最大5コース利用 有料
15:30～16:10 シンプルステップ 川崎【定員:35名】			15:30～16:30 キッズスイミングスクール ※最大4コース利用 有料
16:30～17:10 ZUMBA® 岩岬【定員:55名】			
17:30～18:10 ヨガ 松山【定員:45名】	CSLive 18:00～18:40 パワーライド REC【定員:15名】		18:00～20:00 ダイビング器材優先コース フリーコース
20：30 CLOSE			

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9：00 OPEN			
9:30～10:10 HOTヨガ 本木【定員:45名】			9:30～10:30 ダイビング器材優先コース フリーコース
		10:00～10:10 かんたんストレッチ	
10:25～11:05 シンプルエアロ 田口【定員:55名】			10:30～11:30 スイム器具優先コース フリーコース
		11:00～11:10 お腹 引き締め	
11:20～12:00 ZUMBA® Lisa【定員:55名】			
	CSLive		12:10～12:40 初級クロール 小林
12:15～12:55 シェイプパンプ 田口【定員:35名】	12:20～13:00 パワーライド REC【定員:15名】		
		13:00～13:10 肩こり予防・改善	12:50～13:20 中級バタフライ 小林
13:30～14:10 シンプルステップ 川崎【定員:35名】	CSLive 13:40～14:10 カラダデトックス REC【定員:27名】		13:30～14:30 スイムトレーニング 小林
14:30～15:10 HOTヨガ 松山【定員:45名】			14:40～15:30 ダイビング器材優先コース フリーコース
	CSLive	15:00～15:10 脚・お尻 引き締め	
	15:30～16:10 ファイトアタックBEAT REC【定員:27名】	16:00～16:10 腰痛予防・改善	15:30～16:30 スイム器具優先コース フリーコース
19：00 CLOSE			

4月担当：Lisa
5月以降：担当者変更予定

営業時間について

平日　9：00 ～ 22：30
土曜　9：00 ～ 20：30
日祝　9：00 ～ 19：00

※ロッカーエリア以外のスポーツ施設のご利用時間は閉館時間の15分前までとさせていただきます。

【水泳カリキュラム】

	4月	5月	6月
初級水泳	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
中級水泳			

CENTRAL SPORTS