

# LESSON SCHEDULE

スタジオ&プールレッスンスケジュール 2026/4 April ~

オンラインスタジオ 予約ルール	予約本数	同時予約本数	8本まで	予約キャンセル と締め切り	キャンセル締め切り/レッスン開始15分前まで 予約締め切り/レッスン開始まで 既に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。 キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に 一斉にその旨メール通知され、その時点から先着でご予約が可能となります。 ※無断キャンセルされた場合、その本数が翌日9時までご予約ができなくなります。
ルールを逸脱した行為が あった場合、スタジオのご 利用をお断りさせていただ く場合がございます。	予約開始 スケジュール	当日を含む1週間分の予約可(予約開始時間9:00~) 例) 8/1(月)9:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能 ※同時刻のレッスンの重複予約はできません。			
	チェックイン可能時間	レッスン開始30分前~レッスン開始までの時間となります。			

Time	Mon 月曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
8:00	HOTスタジオ(ランチャ)	HOTスタジオ(ランチャ)	HOTスタジオ(ランチャ)	HOTスタジオ(ランチャ)	HOTスタジオ(ランチャ)	HOTスタジオ(ランチャ)
9:00	9:00 OPEN					
9:30	健康気功ソウ	健康気功ソウ	健康気功ソウ	健康気功ソウ	健康気功ソウ	健康気功ソウ
10:00	健康太極拳ソウ	健康太極拳ソウ	健康太極拳ソウ	健康太極拳ソウ	健康太極拳ソウ	健康太極拳ソウ
11:00	ヨガ 鈴木	ヨガ 鈴木	ヨガ 鈴木	ヨガ 鈴木	ヨガ 鈴木	ヨガ 鈴木
12:00	CSLive ファイトアタック BEAT	CSLive ファイトアタック BEAT	CSLive ファイトアタック BEAT	CSLive ファイトアタック BEAT	CSLive ファイトアタック BEAT	CSLive ファイトアタック BEAT
13:00	フラダンススクール	フラダンススクール	フラダンススクール	フラダンススクール	フラダンススクール	フラダンススクール
14:00	オリジナルストレッチ	オリジナルストレッチ	オリジナルストレッチ	オリジナルストレッチ	オリジナルストレッチ	オリジナルストレッチ
15:00	ダブルステップ	ダブルステップ	ダブルステップ	ダブルステップ	ダブルステップ	ダブルステップ
16:00	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール
17:00	キッズ 運動能力開発スクール	キッズ 運動能力開発スクール	キッズ 運動能力開発スクール	キッズ 運動能力開発スクール	キッズ 運動能力開発スクール	キッズ 運動能力開発スクール
18:00	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール	キッズ 体育スクール
19:00	成人クラシックバレエスクール	成人クラシックバレエスクール	成人クラシックバレエスクール	成人クラシックバレエスクール	成人クラシックバレエスクール	成人クラシックバレエスクール
20:00	ヨガ 山澤	ヨガ 山澤	ヨガ 山澤	ヨガ 山澤	ヨガ 山澤	ヨガ 山澤
21:00	CSLive シェイパンプ40	CSLive シェイパンプ40	CSLive シェイパンプ40	CSLive シェイパンプ40	CSLive シェイパンプ40	CSLive シェイパンプ40
22:00						
22:30	22:30 END					

スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要となります。(有料レッスン・ジムスモレッスン・キネシスレッスンを除く)  
※整理券マークの記載のレッスンは、レッスン開始30分前より3階予約カウンターにて整理券を配布いたします。

土曜日のプールのご利用は10:00~となります。  
日曜日のプールのご利用は10:00~となります。

## プールエリア プールレッスン について

- レッスン開始後のご参加は事故防止の為にできかねます。
- プールをご利用される際は、整髪料・お化粧品を落とし、金属類は外してください。
- プール内では、コース利用設定に従ってご利用ください。
- レッスン開始5分前よりコースを変更させていただきます。
- プライベートレッスン、ダイビング講習実施の場合、1コース使用させていただく場合がございます。

## スタジオレッスン について

- スイムレッスン(泳法レッスン) (9名まで...1コース使用 / 10名以上...2コース使用)  
※ マスターズレッスンでは、参加人数に関わらず2コース以上使用させていただきます。
- 水中運動レッスン(アクアピクス、アクアウォーク&トレーニング)  
(参加人数に関わらず2コース使用 / 20名以上...最大3コース使用)

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、繋がりを感ずることが出来る  
映像配信型プログラムです。

**LIVE** = LIVE配信レッスン **REC** = 録画映像レッスン  
※LIVE配信レッスンは配信スタジオと双方向通信を行いません。予めご了承下さい。

- レッスン開始後のご入室は事故防止の為にできかねます。また次のレッスンに出る為、整理券を取る為の途中退室はご遠慮ください。
- 予約されたスペース以外でのご参加はご遠慮ください。※担当インストラクターよりご案内する間隔移動の場合を除く。
- レッスン開始10分前を目安にスタジオの準備が整い次第、ご入場のご案内をさせていただきます。
- 定員記載のないレッスンは全て40名定員です。
- 外履きでのご利用はご遠慮ください。

※レッスン内容や担当者は急遽変更・クローズとなる場合がございます。予めご了承ください。