LESSON SCHEDULE 2025年7月～

CENTRAL SPORTS セントラルフィットネスクラブ24 本八幡店

Mon 月曜日

スタジオ1
- 9:20～9:40 CSLive メディカルフィットネス20 骨粗しょう症予防・改善 REC
- 10:00～10:40 ヨガ40 高館
- 11:00～11:40 CSLive シンプルエアロ40 REC
- 12:00～12:30 カラダ元気30 鈴木
- 12:50～13:20 シェイプバンプ30 小林
- 13:40～14:10 シンプルステップ30 大内
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール《幼児》
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール《児童》
- 19:20～20:00 シンプルステップ40 大内
- 20:15～20:55 CSLive シェイプバンプ40 REC
- 21:15～21:45 リズムライド30 佐藤

スタジオ2 ホットスタジオ
- 10:40～11:40 有料 STUDIO yogapis ベーシックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ
- 12:10～13:10 有料 STUDIO yogapis ベーシックヨガ 鈴木 カラダほぐしヨガ
- 17:30～18:30 キッズダンススクール《児童》
- 20:00～21:00 有料 STUDIO yogapis ベーシックヨガ 桑島 今日からはじめるヨガ

プール
- 9:30～9:40 みんなで体操
- 10:00～10:30 ホッピングアクア 城和
- 10:30～ スクール準備
- 10:50～11:30 ベビースイミングスクール 片付け～11:45
- 12:00～13:00 成人水泳スクール初級 有料 城和
- 13:20～13:50 アクアビクス 原
- 14:00～14:30 バタフライ 田崎
- 15:10～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール《幼児》
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 18:30～19:00 キッズスイム個人塾
- 20:00～20:30 アクアウォーク&ジョグ 岸

フィットネスメンバー利用可能コース: 15:30 幼児 4コース / 16:30 児童 3コース / 17:30 児童 1コース +ウォーキングプール

9:00 OPEN / 22:30 CLOSE

Wed 水曜日

スタジオ1
- 10:50～11:30 CSLive カラダデトックス40 REC
- 11:50～12:30 シェイプバンプ40 加藤
- 12:50～13:30 ヨガ40 田村
- 13:45～14:15 リズムライド30 小林
- 14:30～15:10 ZUMBA® 40 平山
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール《幼児》
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール《児童》
- 19:10～19:40 CSLive シェイプバンプパワー30 LIVE
- 20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING30 LIVE
- 20:50～21:30 CSLive スムース&ヒーリング40 REC

スタジオ2 ホットスタジオ
- 11:30～12:30 有料 STUDIO yogapis パワーヨガ 田村 代謝アップでアンチエイジング
- 17:30～18:30 ジュニアチアダンススクール《4歳～小学2年生》
- 17:30～18:30 ジュニアチアダンススクール《小学3年生～》
- 19:30～20:30 有料 STUDIO yogapis ボディメイクヨガ 安西 美ボディをつくりあげる
- 20:45～21:45 有料 STUDIO yogapis リフレッシュヨガ 高館 質の良い睡眠を

プール
- 9:30～9:40 みんなで体操
- 10:30～11:00 水泳入門 城和
- 11:00～11:30 クロール 城和
- 11:45～12:15 アクアビクス 岩井
- 12:30～13:20 フィンフリー
- 13:10～13:25 SASSOプール版
- 13:30～14:30 成人水泳スクール中級 有料 城和
- 15:10～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール《幼児》
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 19:30～20:00 アクアビクス 中山
- 20:30～21:00 スイムトレーニング 添田 期間限定

フィットネスメンバー利用可能コース: 15:30 幼児 4コース / 16:30 児童 3コース / 17:30 児童 1コース +ウォーキングプール

9:00 OPEN / 22:30 CLOSE

Thu 木曜日

スタジオ1
- 10:00～10:40 シンプルエアロ40 高木
- 11:00～11:40 ZUMBA® 40 高館
- 12:00～12:30 ワークアウトヨガ30 安西
- 12:40～13:00 かんたん姿勢改善20 城和
- 13:15～13:55 CSLive フィールピラティス REC
- 14:10～14:50 コンビネーションステップ40 木下
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール《幼児》
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール《児童》
- 19:10～19:40 CSLive リズムライド30 LIVE
- 20:00～20:40 ZUMBA® 40 熊田
- 21:00～21:40 ファイトアタックBEAT40 小林

スタジオ2 ホットスタジオ
- 10:00～11:00 有料 はつらつ健康運動スクール
- 12:00～13:00 有料 STUDIO yogapis ベーシックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ
- 15:30～16:30 キッズダンススクール《幼児》
- 16:30～17:30 キッズダンススクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール《児童》
- 19:15～20:15 有料 STUDIO yogapis リンパデトックス 安西 カラダの巡りをよくする

フィットネスメンバー利用可能コース: 15:30 幼児 4コース / 16:30 児童 3コース / 17:30 児童 1コース +ウォーキングプール / 18:30 育成 3コース +ウォーキングプール

プール
- 10:00～10:15 SASSOプール版
- 10:30～11:00 プライベートレッスン 有料 要予約 城和
- 11:00～11:30 背泳ぎ 田崎
- 11:30～12:00 平泳ぎ 田崎
- 12:10～12:40 スイムトレーニング 田崎
- 12:40～13:10 プライベートレッスン 有料 要予約 田崎
- 13:15～13:45 アクアビクス 中山
- 15:10～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール《幼児》
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 19:30～20:00 アクアビクス 庄野
- 20:10～20:40 初級水泳 奥山 (7月:クロール / 8月:バタフライ / 9月:背泳ぎ)

9:00 OPEN / 22:30 CLOSE

Fri 金曜日

スタジオ1
- 10:00～10:40 健康太極拳40 澤井
- 11:00～11:30 CSLive やせる脂肪燃焼ダンス30 REC
- 11:50～12:30 ZUMBA® 40 臺代
- 12:45～13:15 シェイプバンプ30 臺代
- 13:30～14:10 CSLive ファイトアタックBEAT40 LIVE
- 19:00～19:40 奇数週:フィールヨガ 偶数週:フィールピラティス 桑島
- 20:00～20:40 CSLive パワーライド40 LIVE

スタジオ2 ホットスタジオ
- 11:30～12:30 有料 STUDIO yogapis ベーシックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ
- 16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール《4歳～小学2年生》
- 17:30～18:30 ジュニアチアダンススクール《小学3年生～》

プール
- 10:00～10:30 アクアウォーク&ジョグ30 城和
- 11:00～12:00 成人水泳スクール中級 有料 城和
- 12:05～13:05 成人水泳スクール初級 有料 城和
- 13:45～14:15 アクアビクス 加藤
- 14:30～15:00 第1週スイムトレーニング 第3週中級水泳 月2回/加藤
- 19:40～20:40 フィンフリー

9:00 OPEN / 22:30 CLOSE

Sat 土曜日

スタジオ1
- 10:00～10:40 コンビネーションエアロ40 大内
- 11:00～11:40 ヨガ40 MIYUKI(伊藤)
- 12:00～12:40 ピラティス40 高木
- 13:00～13:40 シェイプバンプ40 小林
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール《幼児》
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール《児童》
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール《児童》
- 18:15～18:45 CSLive リズムライド30 REC

スタジオ2 ホットスタジオ
- フィットネスメンバー利用可能コース: 9:15 幼児 5コース / 10:15 児童 5コース
- 10:30～11:30 有料 STUDIO yogapis パワーヨガ 田村 代謝アップでアンチエイジング
- 11:45～12:45 有料 STUDIO yogapis ベーシックヨガ 田村 今日からはじめるヨガ
- 14:30～15:30 キッズダンススクール《幼児》
- 15:30～16:30 キッズダンススクール《児童》
- 16:30～17:30 キッズダンススクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズダンススクール《上級》

プール
- 9:15～10:15 キッズスイミングスクール《児童》
- 10:15～11:15 キッズスイミングスクール《幼児》
- 12:20～12:50 アクアダンス 松本
- 13:10～13:30 スクール準備
- 13:30～14:30 キッズスイミングスクール《幼児》
- 14:30～15:30 キッズスイミングスクール《幼児》
- 15:30～16:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 16:30～17:30 キッズスイミングスクール《児童》
- 17:30～18:30 キッズスイミングスクール《育成クラス》
- 20:00～20:30 フィンフリー

フィットネスメンバー利用可能コース: 13:30 幼児 4コース / 14:30 幼児 4コース / 15:30 児童 3コース / 16:30 児童 1コース +ウォーキングプール / 17:30 育成 3コース +ウォーキングプール

9:00 OPEN / 21:00 CLOSE

Sun 日曜日

スタジオ1
- 10:45～11:25 CSLive パワーヨガ40 REC
- 11:45～12:25 ステップサーキット40 加藤
- 12:45～13:25 シェイプバンプ40 加藤
- 13:45～14:25 CSLive Lati Lati40 REC
- 14:45～15:25 カラダデトックス40 夏 小松田
- 15:45～16:25 ファイトアタックBEAT40 小林

スタジオ2 ホットスタジオ
- フィットネスメンバー利用可能コース: 9:15 児童 3コース / 10:15 幼児 4コース
- 10:00～11:00 有料 STUDIO yogapis リンパデトックス 小松田 カラダの巡りをよくする
- 11:15～12:15 有料 STUDIO yogapis ベーシックヨガ 吉田 今日からはじめるヨガ

プール
- 9:15～10:15 キッズスイミングスクール《児童》
- 10:15～11:15 キッズスイミングスクール《幼児》
- 11:30～12:00 プライベート 田崎 有料 要予約
- 12:00～12:30 プライベート 田崎 有料 要予約
- 11:20～14:20 ファミリープール開放 有料 【対象】3歳以上 【利用料】都度1,000円(税込) ※コースの利用制限はございません
- 13:00～14:00 フィンフリー
- 14:40～15:10 アクアビクス 庄野

9:00 OPEN / 19:00 CLOSE

スタジオレッスン参加時予約が必要となりました。こちらから初回登録を行ってください。

▼初回登録・予約QRコード▼

休館日:毎週火曜日 ※キッズスクールのみ営業
季節休業日

レッスン参加のご案内

- ●レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
- ●レッスン変更について、都合によりインストラクターやレッスン内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ●祝日は、特別プログラムとなります。詳細は、館内掲示物またはホームページでご確認ください。
- ●CSLive REC…録画 LIVE…リアルタイム配信: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CSLive!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。
- ●有料…有料プログラムとなります。有料クラスにつきましてはレセプションにてお問い合わせください。
- ●アクアビクスのレッスンは、参加人数25名以上の場合ウォーキングプール+2コース使用致します。
- ●キッズスイミングスクール中は、フィットネス会員の方のコース利用に制限がございます。