

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ青砥店 レッスンスケジュール 2026年10月

月曜日				
Aスタジオ		Bスタジオ	プール	
9:00	9:00 OPEN			
9:10~9:20 ラジオ体操				
	CSLive 9:30~9:50 骨盤底筋群トレーニング REC			
10:00	10:00~10:40 ヨガ 佐野	CSLive 9:50~10:20 はじめて太極拳 REC	10:00~10:30 アクアワーク&トレーニング 会田	
11:00	10:55~11:35 Pilates Shape 濱中	CSLive 11:00~11:40 ダンスWAVE LIVE	10:40~11:25 初級水泳 齋藤	10月 バタフライ 11月 クロール 12月 平泳ぎ
12:00	11:45~12:25 スムーズ&ヒーリング 川喜多	CSLive 11:55~12:25 エアロサーキット REC		11:40~12:20 ベビースイミング ※2コース使用
13:00	12:45~13:15 シェイプバンプPOWER 会田	12:45~13:15 ボディケアストレッチ 濱中	12:30~13:30 フィンバドル フリーコース ※2コース使用	
14:00	CSLive 13:30~14:00 ビューティプロジェクト SHISEI REC		13:45~14:15 アクアダンス 齋藤	
15:00			14:25~14:55 スイムトレーニング 清水	
16:00				15:00~15:30 水泳 個人塾 清水 キッズ スイミング (幼児) ※1コース 使用
17:00	16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)			キッズスイミング (児童) ※2コース使用
18:00	17:30~18:30 キッズ体育 (児童②)			キッズスイミング (児童) ※3コース使用
19:00		18:20~18:50 ボディケアストレッチ 道山		
	19:00~19:40 コンビネーションエアロ 宮本朱	19:05~19:45 Zen Yoga 清水	19:25~19:55 アクアビクス 津田	
20:00	19:55~20:35 ZUMBA 金子	CSLive 20:00~20:40 シェイプバンプ LIVE	20:10~20:40 初級四泳法 津田	
21:00	20:50~21:30 パワーライド 平松		1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4・5週目 バタフライ	
22:00	22:00 CLOSE(21:45 施設利用終了)			

火曜日

Aスタジオ		Bスタジオ		プール	
9:00 OPEN					
9:10~9:20 ラジオ体操					
9:20~10:00 ボルドブラ 岡田					
	10:00~10:40 同好会タイム	10:05~10:35 アクアSPLASH 鈴木光			
10:15~10:55 コンビネーションエアロ 宮本朱		10:40~11:10 スキンダイビング 鈴木光			
11:10~11:50 シェイプパンプ 会田	CSLive 11:00~11:40 カラダデトックス	11:20~11:50 初級水泳 齋藤	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 クロール		
	CSLive 11:50~12:10 腰痛予防・改善				
12:05~12:45 ジャズダンス アン	12:20~12:50 お腹シェイプ 広本	12:15~13:15 成人水泳(初級) 奇数週背泳ぎ 偶数週クロール 津田			
CSLive 13:00~13:40 Zen Yoga	13:00~13:40 ボディコアバランス 濱中	13:30~14:30 成人水泳(初級) マンスリー 津田			
CSLive 13:50~14:30 スムーズ&ヒーリング		14:35~15:05 パーソナル スイム レッスン 津田			
		15:00~15:30 水泳 個人塾 清水			キッズ スイミング (幼児) ※1コース 使用
15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)					キッズスイミング (児童) ※2コース使用
16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)		水泳 個人塾 島貴	17:00~17:30		キッズスイミング (児童) ※3コース使用
17:30~18:30 キッズ体育 (児童②)					
	18:20~18:50 Down Up Core 濱中				18:30~19:30 水泳 個人塾 清水
19:00~19:40 シェイプパンプ 宮本真	CSLive 19:10~19:50 Lati Lati	19:10~19:40 アクアSPLASH 濱中			
19:55~20:35 シンブルステップ 岡田	20:00~20:40 Pilates Shape 濱中	20:00~20:30 初級水泳 宮本	10月 クロール 11月 平泳ぎ 12月 背泳ぎ		
20:50~21:30 ステップセッション 岡田	20:50~21:20 EXCITEシリーズ 平松	奇数週 EXCITE BODY 偶数週 EXCITE CORE			
22:00 CLOSE(21:45 施設利用終了)					

水曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:00 OPEN				
9:10~9:20 ラジオ体操				
9:50~10:30 ファンクショナルコンディショニング 川喜多	CSLive 9:50~10:20 からだアクティブ REC	9:50~10:20 アクアダンス 鈴木光	1.2週目 水泳入門 3.4.5週目 初級クロール	
10:45~11:25 ヨガ 川喜多	CSLive 10:40~11:20 シンプルエアロ REC	10:30~11:15 スイムレッスン 津田		
11:40~12:20 ファイトアタックBEAT 鈴木	11:45~12:15 ポールdeリラックス 平松	11:15~12:15 成人水泳(初級) 奇数週平泳ぎ 偶数週バタフライ 津田	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 平泳ぎ	
12:35~13:05 Fit Fun 鈴木光	12:30~12:50 みんなで筋トレ 石井	12:30~13:30 成人水泳(初級) マンスリー 津田		
CSLive 13:15~13:35 メディカルフィットネス REC	13:15~13:55 パワーライド 平松	13:30~14:00 パーソナル スイム レッスン 津田		
ロコモ予防・改善		14:00~14:45 スイムトレーニング 津田		
		14:50~15:20 フィンフリーコース ※2コース使用	15:00~15:30 水泳 個人塾 清水	
			キッズ スイミング (幼児) ※1コース 使用	
16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)	16:30~17:30 キッズダンス (初級)	水泳個人塾 清水 ※歩行コースの 一部を使用します	キッズスイミング (児童) ※2コース使用	
	17:30~18:30 キッズダンス (中級・上級)	17:30~18:30	キッズスイミング (児童) ※3コース使用	
CSLive 18:20~18:50 はじめて太極拳				
19:00~19:30 ヨガ 佐野	19:05~19:35 リズムライド 宮本真	19:05~19:35 スキンダイビング 平松	18:30~19:30 水泳 個人塾 清水	
20:00~20:40 フリースタイルダンス 佐藤美	CSLive 20:00~20:30 X-CORE FIGHTING LIVE	19:45~20:30 アクアサーキット 巻嶋		
CSLive 20:55~21:25 シェイプバンプPOWER REC	CSLive 20:45~21:25 スムーズ&ヒーリング REC			
22:00 CLOSE(21:45 施設利用終了)				

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ青砥店 レッスンスケジュール 2026年10月～

金曜日									
Aスタジオ		Bスタジオ		プール					
9:00									
9:00 OPEN									
9:10~9:20 ラジオ体操									
9:25~9:55 Fit Fun 鈴木									
10:00									
10:15~10:55 シンプルステップ 江川		10:00~10:40 同好会タイム		10:05~10:35 アクアウォーク&ジョグ 齋藤					
11:00									
11:15~11:55 シェイプパンプ 鈴木光		CSLive 10:55~11:35 ヨガ		10:45~11:15 スキンダイビング 広本					
12:00									
12:10~12:50 ZUMBA 江村		11:40~12:00 腰痛予防・改善		11:20~ 12:20 成人水泳(入門) 齋藤					
13:00									
13:05~13:45 コンビネーションステップ 江村		13:00~13:30 リズムライド 齋藤		13:20~13:50 アクアSPLASH 濱中					
14:00									
				14:00~14:45 マスターズ トレーニング 齋藤					
15:00									
16:00									
				キッズ スイミング (幼児) ※1コース 使用					
17:00									
16:30~17:30 キッズ体育 (児童①)				キッズスイミング (児童) ※2コース 使用					
18:00									
17:30~18:30 キッズ体育 (児童②)		17:30~18:30 ジュニアHIPHOP (初中級クラス)		キッズスイミング (児童) ※3コース 使用					
19:00									
19:05~19:45 ヨガ 秋葉		18:30~19:30 ジュニアHIPHOP (中学生クラス)		19:10~19:40 アクアダンス 清水					
20:00									
19:55~20:35 フィールピラティス 前田		CSLive 20:00~20:40 シンプルエアロ		20:00~20:45 スイムトレーニング 宮本					
21:00									
CSLive 20:50~21:30 ファイトアタックBEAT		20:50~21:20 リズムライド 吉岡							
22:00									
22:00 CLOSE(21:45 施設利用終了)									