

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブセンター-南店 2026年10月～

営業日カレンダー

★ 特別営業日

● 休館日

10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

11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

12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

TEL:045-949-1451

【営業日】平日 / 9:00～22:00
土曜日 / 9:00～20:00
日曜日・祝日 / 9:00～19:00
【休館日】毎週月曜日・季節休館
〒224-0032
神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央55-1
パインクリエートビル5階

クラブWEB



Tue 火曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 シンプルエアロ 近藤	9:00～9:30 スタジオ開放(要予約)		
10:15～10:55 健康体操 近藤	10:10～10:50 CSLive ヨガ REC	10:15～ お腹シェイブ	10:30～11:10 ベビースイミングスクール 6ヶ月～3歳未満
11:10～11:50 ボディメイクトレーニング 宮辺	11:00～11:40 CSLive カラダデトックス LIVE	11:15～ 二の腕&胸トレ	11:30～12:00 アクアビクス 土屋
12:05～12:45 シンプルステップ 遠藤	12:00～12:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC	12:15～ 脚&お尻トレ	12:10～12:40 初級水泳 土屋
13:00～13:40 シェイブパンプ 小西	13:10～13:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 遠藤		12:50～13:20 中級水泳 土屋
14:00～14:40 ZUMBA® 水本	14:00～14:30 FitFun 伊藤		13:30～14:00 スイム トレーニング 西山
	15:00～16:10		14:15～15:15 成人スイミング スクール <有料>
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30～16:30 フラメンコ <有料> 水本		14:30～15:00 成人スイミング スクール <有料>
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 幼児	16:30～17:30 キッズ ダンススクール 初級		15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 幼児	17:30～18:30 キッズ ダンススクール 初級		16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
18:30～19:00 キッズ 体育スクール 幼児	18:30～19:00 キッズ ダンススクール 初級		17:30～18:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
19:10～19:50 ファイトアタックBEAT 佐々木	19:10～19:50 CSLive フィールピラティス REC	19:15～ お腹シェイブ	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
20:10～20:50 ZUMBA® 中田	20:10～20:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 鷲頭	20:15～ かんたん筋トレ	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Wed 水曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 HOTヨガ 竹内			
10:30～11:10 シンプルエアロ 石井	10:30～11:10 ボルドブラ 水本	10:15～ かんたんストレッチ	10:00～11:00 成人スイミング スクール <有料>
11:30～12:10 ZUMBA® GOLD 水本	11:30～12:00 ボールdeリラックス 伊藤	11:15～ かんたん筋トレ	11:10～11:40 初級クロール 鷲頭
12:30～13:10 シェイブパンプ 西山	12:20～12:50 ビューティプロジェクト 伊藤	12:15～ お腹シェイブ	11:50～12:20 アクアダンス 須山
13:30～14:00 X-CORE FIGHTING 後藤	13:20～14:00 CSLive Lati Lati REC		12:30～13:00 フィンスイム 佐々木
14:30～15:00 ピラティス 後藤	14:15～15:00 スタジオ開放 [要予約]	14:00～15:00 はじめよう外RUN	13:10～13:40 パーソナル スイム トレーニング 西山
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30～16:30 キッズ ダンススクール 幼児		14:10～15:00 キッズ 外部スクール (1～2コース使用)
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 幼児	16:30～17:30 キッズ ダンススクール 幼児		15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 幼児	17:30～18:30 キッズ ダンススクール 幼児		16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
18:30～19:00 キッズ 体育スクール 幼児	18:00～18:30 スタジオ開放 [要予約]		17:30～18:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
19:10～19:50 ZUMBA® 梶原	19:10～19:50 HIPHOP 小野藤	19:15～ かんたんストレッチ	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
20:10～20:50 フリースタイルダンス 小野藤	20:10～20:50 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド REC	20:15～ 脚&お尻トレ	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Thu 木曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 ZUMBA GOLD 中田	9:20～10:00 健康太極拳 回		9:20～9:50 パーソナルスイムレッスン <有料>
10:20～11:00 HOTヨガ とも	10:10～11:10 太極拳 <有料> 回	10:15～ かんたん姿勢改善	9:50～10:20 パーソナルスイムレッスン <有料>
11:20～12:00 健康氣功法 岡川	11:30～12:10 ファイトアタックBEAT 宮辺	11:15～ 二の腕&胸トレ	10:30～11:10 ベビースイミングスクール 6ヶ月～3歳未満
12:20～13:00 シンプルエアロ 植田	12:30～13:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 島海	12:15～ お腹シェイブ	11:20～12:20 成人スイミング スクール <有料>
13:15～13:55 骨盤エクササイズ 田島	13:20～13:50 CSLive エアロサーキット REC		12:30～13:00 スイムトレーニング 小川
14:10～14:50 ZUMBA® 大里	14:10～14:50 ウェーブストレッチ 田島		13:10～13:40 アクアサーキット 須山
	15:00～15:50 からだリセット セッション <有料>		13:50～14:20 初級水泳 鈴木
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児	16:10～17:10 キッズ 空手スクール		14:30～15:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 幼児			15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 幼児			16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
18:30～19:00 キッズ 体育スクール 幼児			17:30～18:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
19:20～20:00 シェイブパンプ 越智	19:10～19:50 CSLive パワーヨガ REC	19:15～ お腹シェイブ	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
20:20～21:00 ファイトアタックPro 西山	20:00～20:40 CSLive スムーズ&ヒーリング REC	20:15～ 筋膜ほぐし	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
	21:00～ 卓球 (フリー)		20:50～21:30 スイムトレーニング 豊田
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Fri 金曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:30～10:10 フィールヨガ 遠藤	9:20～9:40 CSLive メテカルフィットネス REC		10:00～10:30 アクアウォーク&ジョグ 矢野
10:30～11:10 オリジナルエアロ 近藤	10:00～10:40 CSLive ピラティス REC	10:15～ かんたんストレッチ	10:40～11:10 初級平泳ぎ 矢野
11:30～12:10 ボディケアストレッチ 近藤	11:00～11:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 鷲頭	11:15～ お腹シェイブ	11:20～12:20 成人スイミング スクール <有料>
12:25～13:05 ボディメイクトレーニング 越智	12:10～12:40 ダンスWAVE 伊藤	12:15～ 二の腕&胸トレ	12:30～13:00 アクアビクス 須山
13:20～14:00 コンビネーション エアロ 加納	13:10～13:50 フラ入門 yoko		13:10～13:40 アクアウォーク &トレーニング 伊藤
14:20～15:00 骨盤エクササイズ 二宮	14:00～15:00 フラダンス <有料> yoko		13:50～14:20 クロール 伊藤
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:15～15:55 パワーヨガ 若尾		15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 幼児	16:00～18:30 スタジオ開放 [要予約]		16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 幼児			17:30～18:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
18:30～19:00 キッズ 体育スクール 幼児			18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
19:20～20:00 コンビネーションエアロ 田村	19:30～20:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 島海	19:15～ 背中引き締め	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
20:20～21:00 コンビネーションステップ 田村	20:30～21:00 CSLive シェイブパンプPOWER REC	20:15～ お腹シェイブ	18:30～19:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2～3コース使用)
21:45 CLOSE			
22:00 END			

目安定員	スタジオSOUTH 39名	スタジオNORTH 20名	スタジオSOUTH 55名	スタジオNORTH 20名	スタジオSOUTH 10名	スタジオNORTH 10名
	・脂肪燃焼系エアロ ・脂肪燃焼系ダンス ・脂肪燃焼系格闘技 ・ダンス系	・脂肪燃焼系エアロ ・脂肪燃焼系ステップ ・脂肪燃焼系ダンス ・トレーニング系 ・脂肪燃焼系格闘技 ・ダンス系	・コンディショニング系 ・オリエント系		・脂肪燃焼系スポーツ (バイク)	

※定員数はレッスン内容によって前後する場合がございます。

全スタジオレッスン予約制となります。
全スタジオレッスン予約制となります。
WEBから手軽にレッスンがご予約いただけます。
<https://reserve.central.co.jp/> コチラからアクセス!



● OPENスタジオレッスンに限り
入退場自由 レッスン時間 約5分間
※ジムレッスンは急遽、レッスン内容が変わる事もございます。
予めご了承をお願い致します。

プールコースについて
レッスン未実施時のみ(6コース
フリー設定時)窓側1コースは、
常時フィン使用可と致します。

アクア系およびスイムレッスンは1コース
10名前後で使用いたします。ただし、安
全面を考慮してインストラクターの判断
で変更となる場合がございます。

PICK UP!

CSLive

CS LIVE

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できる映像配信型プログラムです。

PICK UP!

はじめよう 外RUN

水曜 14:00~15:00

簡単なウォーミングアップ後、30分程度ゆっくりなペースで走ります。※雨天中止

【持ち物】ランニングシューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

PICK UP!

OPENスタジオレッスン

週約40本! 約5分のショートプログラム。スタジオレッスンに慣れている方にも、これから始めようとしている方にも、どなたでも参加ができる内容となっております。

Sat 土曜日			
HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
8:00~9:00 キッズ体育スクール 児童	9:00 OPEN		8:00~9:00 キッズスイミング スクール 児童
9:00~10:00 キッズ 体育スクール 幼児			9:00~10:00 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
10:20~11:00 HOTヨガ 若尾	10:15~11:15 キッズダンス スクール 幼児・児童	10:15~ ラジオ体操	10:00~11:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2~3コース使用)
11:20~12:00 HIPHOP 霜田	11:30~12:10 CSLive ピラティス	11:15~ かんたん筋トレ	11:30~12:30 キッズスイミング スクール 6ヶ月~3歳未満 幼児 (2~3コース使用)
12:20~13:00 ボディケアストレッチ 宮辺	12:25~12:55 ファンクショナル コンディショニング 後藤	12:15~ 脚&お尻トレ	12:30~13:30 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
13:25~13:55 ファイトアタックPro 後藤	13:10~13:50 CSLive Lati Lati		13:30~14:30 キッズスイミング スクール 児童 (2~3コース使用)
14:15~14:45 シェイプパンプ 鷲頭	14:00~14:40 CSLive スムーズ&ヒーリング		
15:05~15:45 ステップサーキット 三好	15:00~15:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 遠藤	15:15~ 背中引き締め	15:30~16:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 (2~3コース使用)
16:00~16:40 ZUMBA® 梶原	16:00~17:00 Flowセッション <有料> 三好	16:15~ お腹シェイプ	
		17:15~ 二の腕&胸トレ	
18:00~18:40 ヨガ 鶴岡	18:00~19:45 スタジオ開放 [要予約]	18:15~ 筋膜ほぐし	
19:45 CLOSE			
20:00 END			

●ジムレッスンに限り 入退場自由 レッスン時間 約5分間
※ジムレッスンは急遽、レッスン内容が変わる事もございます。予めご了承をお願いいたします。

レッスンの準備・後片付けについて
レッスン開始前・終了後10分程は準備や片付けがある為、ご入場いただけない場合がございます。

セッションとはより深く学びたい方の為のクラスです
フィットネス会員の皆様は参加費のみでご利用いただけます。ナイトメンバーの皆様はレッスン前30分、レッスン後45分までご利用いただけます。
※一般の方は参加費と別に1100円(税込)でレッスン前30分、レッスン後45分までご利用いただけます。
また、1650円(税込)で営業時間内すべてご利用いただけます。

Sun 日曜日			
HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
8:00~9:00 キッズ体育スクール 児童	9:00 OPEN		9:00~10:00 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
9:00~10:00 キッズ 体育スクール 幼児			10:00~11:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2~3コース使用)
10:30~11:10 コンビネーションエアロ 岩見	10:30~11:10 CSLive スムース&ヒーリング	10:15~ ラジオ体操	11:00~12:00 キッズスイミング スクール 幼児 (2~3コース使用)
11:30~12:10 ファンクショナル トレーニング 岩見	11:30~12:10 ヨガ 岡本	11:15~ ストレッチ	11:30~12:30 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
12:30~13:10 ZUMBA® 岡本	12:30~13:30 スタジオ開放【要予約】		12:00~13:00 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
13:30~14:00 シェイプパンプPOWER 鳥海	13:40~14:10 CSLive リズムCAMP		13:00~13:30 パーソナルスイムレッスン <有料>
14:20~15:00 ファイトアタックPRO 西山	14:30~15:10 CSLive フィールピラティス	14:15~ 二の腕&胸トレ	13:45~14:30 スイムトレーニング 後藤
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30~16:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 小西	15:15~ 脚&お尻トレ	
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 児童	16:20~17:00 シェイプパンプ 小西	16:15~ かんたんストレッチ	
	17:15~18:15 スタジオ開放 【予約不要】		
	18:15~18:45 スタジオ開放【要予約】		
18:45 CLOSE			
19:00 END			

SHAPE PUMP SERIES
シェイプパンプシリーズ



専用のバーベルを使い、音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行うプログラムです。
バーベルにつける重りで運動強度を調整することができますので、初心者の方でも参加できますよ!

⚠ レッスン参加上のご注意
●安全の為レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。スタジオ入室はレッスン10分前を予定しておりますが、レッスン内容により前後することがございます。
●運動に適したウェア・シューズでご利用ください。
●ドリンクはフタの付いたペットボトルのみスタジオ内へお持込可能です。
●皆様が快適にレッスンにご参加いただけるよう、ご協力の程、よろしくお願いたします。
※都合により、レッスン・担当者・時間が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

INTRODUCTION PROGRAM

〈プログラムのご紹介〉

脂肪燃焼系エアロ

シンプルエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。ジャンプやジョギングなど強度の高い動作は行いません。
コンビネーションエアロ	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
オリジナルエアロ	各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロビクスのクラスです。
Fit Fun	シンプルなエアロビクス動作と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。

脂肪燃焼系ステップ

シンプルステップ	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。
コンビネーションステップ	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。
オリジナルステップ	各インストラクターのオリジナリティを活かしたステップエクササイズのクラスです。
ステップサーキット	ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。

脂肪燃焼系格闘技

ファイトアタックBEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きを行います。体を支えるバランス能力が身につく、ウエストの引き締めにも役立ちます。
ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。体幹部の強化やウエストシェイプ、ストレス発散に効果的です。
Lati Lati	ラテンHIPHOPなど複数のジャンルのダンスを楽しむクラス。インストラクターの声によるリードがなく音楽をより楽しめる曲と、分りやすく動くことを目的とした曲を織り交ぜ、ダンス初心者の方も経験者も楽しめる構成になります。
ZUMBA®GOLD	激しい動きが無く、IRのキューイング(声による誘導)もあり初めての方でも参加しやすいZUMBAのクラスです。
ZUMBA®	ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米で大ヒットのダンスエクササイズです。楽しく自由に体を動かしましょう!
ダンスWAVE	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特にオススメです。
HIP HOP	ストレッチ、リズムなど基礎を練習し、ステップや振付などを楽しんでいます。
フラ入門	フラダンスに興味がある!始めてみたい!楽しみたい!という方にオススメです。親切・丁寧に指導致します。

脂肪燃焼系ダンス

様々なジャンルのダンスの手法を取り入れられた、創作的なダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみよう!
--

脂肪燃焼系ランニング

アクアピクス	シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。
アクアダンス	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむアクアエクササイズです。脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。
アクアウォーク&ジョグ	水中を様々な方法で楽しく歩いて走り回ります。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にお勧めです。
アクアサーキット	プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。関節への負担が少ないので、体力づくりをこれから始めたい方に最適です。
アクアウォーク&トレーニング	シンプルな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。

スイミング系

水泳入門	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中で体をうまく動かす練習を行います。
初級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラス。水泳上達の片手は、基本を身につけることから始まります。
中級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラス。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。

当クラブのレッスンは初心者の方でも、基本的にすべてオリジナルエアロ、コンビネーションステップ、オリジナル

骨盤エクササイズ

骨盤周辺の筋肉、骨格のバランスを整え、骨盤のゆがみを改善していきます。ボディラインの改善や血行の促進など様々な効果が期待できます。

ボディケアストレッチ

体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐします。

スムース&ヒーリング

ボールを使用してコア(胴体部)を調整し、手足などの筋膜をほぐし、動きやすい体を目指すプログラムです。筋力トレーニングや持久力トレーニングなど他の運動と組み合わせることで、相乗効果が期待できます。

メディカルフィットネス

医学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムです。ハードな運動が苦手な方や健康に不安があり、医師より運動実施を勧められている方におすすめです。

ビューティプロジェクト

美しいボディラインや動きづくりを目指す簡単エクササイズです。きつい運動は苦手という方にもオススメです。

健康体操

年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にしたクラスです。様々な方法で楽しく過度に身体を刺激します。

ヨガ/HOT

伝統的なインドの健康法です。心と体、気を調和させることによって体の調子を整えます。

ボールdeリラックス

コアボールを使用して、動きやすく機能的な体を目指し体幹部の調整を行うプログラムです。

ファンクショナルコンディショニング

カラフルなスモールボールを使って、筋力トレーニングやコンディショニングを行います。ボールの不安定さを活かして楽しくエクササイズするプログラムです。

ウェーブストレッチ

ウェーブリングを使用した全身にゆらぎ、しなやかな運動効果を与え機能的に維持するボディアーチを生み出します。

パワーヨガ

主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心筋持久力などを高めます。

気功

中国古来の健康法です。呼吸、気の流れを整えることによって体の調子を整えます。

太極拳

中国古来の健康法で、ゆったりとした動きで体の調子を整えます。足腰も鍛えられるので、高齢者の方にオススメです。

フィールヨガ

心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジした30分レッスンです。比較的簡単に取り組めるアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どんなにでも安心してご参加いただけます。

ファンクショナルトレーニング

全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で、動きやすいカラダ作りを目指します。

プールレッスン

初級クロール

10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。

クロール

呼吸の仕方を練習し、25mを泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。

初級背泳ぎ

10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。

背泳ぎ

楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。

初級平泳ぎ

10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。

平泳ぎ

楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。

初級バタフライ

10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。

バタフライ

楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。

スイムトレーニング

泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラス。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。

フィンスイム

泳ぎなれた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングクラスです。

CENTRAL SPORTS

WEB予約申込システムスタート!

パーソナルトレーニング
はじめませんか?

パーソナルトレーニング 60分 7,700円〜
「専門の資格を持ったトレーナー」が一人ひとりの年齢・体力・状況に合わせて無理のないトレーニングメニューをご提供する「安心・安全」な「マンツーマンサポートプログラム」です。

機能改善ストレッチ・ペアストレッチ 30分 3,650円〜

インストラクターが個別に補助を行うストレッチです。よりリラックスした状態で効果的に筋肉を伸ばすことができます。

24時間いつでもWEB予約可能! 予約状況の確認や 予約のキャンセル・変更もできます!

パーソナルスイムレッスン あらゆるニーズに合わせてインストラクターがマンツーマンで指導します。【30分3,300円(税込)】