

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2026年10月～12月

10・11・12月
カレンダー

※色の日は休館日となります
※○の日は祝日営業となります
※★印の日は特別営業日となります

10月	日	月	火	水	木	金	土	11月	日	月	火	水	木	金	土	12月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5
	4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12
	11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19
	18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26
	25	26	27	28	29	30	31		29	30							27	28	29	30	31		

月			火			水	木			金			土			日			
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	全館	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00 OPEN			9:00 OPEN			休館日（ゴルフ場・キッズスクールのみ営業）	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN (プールエリアのご利用は10:00からとなります。 キッズスクール休講日は9:00からご利用頂けます)			9:00 OPEN			
9:00	9:15～9:25 みんなで体操		9:15～9:25 みんなで体操				9:00	9:15～9:25 みんなで体操		9:15～9:25 みんなで体操				9:00～10:00 キッズ体育 (幼児・児童)	9:00～10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		9:00～10:00 キッズ体育 (幼児・児童)	9:00～10:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	
9:30	9:30～9:50 メディカルフィットネス 足底バランス改善 CS LIVE : RBC	10月クロール 11月青泳ぎ 12月バタフライ	9:30～9:50 みんなでストレッチ				9:30	9:30～9:50 メディカルフィットネス ロコモ予防改善 CS LIVE : RBC	10月クロール 11月青泳ぎ 12月バタフライ	9:30～9:50 みんなでストレッチ		9:30～10:00 はじめて水泳							
10:00			10:00～10:30 ピラティス 栗野	10:10～10:40 CS LIVE フラエクササイズ RBC	10:10～10:40 初級水泳		10:00	10:10～10:40 CS LIVE シニアフィットネス からだアクティブ RBC	10:10～10:40 初級水泳	10:10～10:50 ZUMBA® 及部	10:10～10:40 CS LIVE はじめて太極拳 RBC	10:10～10:55 アクアピクス 満口	10:00～11:00 STREET DANCE KIDS	10:00～11:00 キッズ体育 (幼児・児童)	10:00～11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	10:00～11:00 キッズ体育 (幼児・児童)	10:00～11:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		
10:30	10:10～10:50 ヨガ 谷川	10:10～10:50 ボディコアバランス 石井	10:10～10:40 初級水泳				10:30	10:20～11:00 シェイプバンプ40 松岡		10:10～10:50 ZUMBA® 及部									
11:00							11:00												
11:30	11:05～11:45 エアロサーキット 水谷	11:10～11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE	11:10～11:40 AQUA Splash 石井	11:20～12:00 ダンスWAVE 満口	11:10～11:50 スムース&ヒーリング 及部		11:00～11:50 ベビー スイミング	11:15～11:55 ファイアアタックBEAT 松岡	11:10～11:50 CS LIVE ヨガ RBC	11:00～11:45 アクアサーキット 続木	11:15～11:55 HOTヨガ 及部	11:00～11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE	11:00～11:50 ベビー スイミング	11:00～12:00 STREET DANCE KIDS	11:20～12:00 キッズ体育 (幼児・児童)	11:00～12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	11:00～12:00 キッズ体育 (幼児・児童)	11:00～12:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	
12:00							12:00												
12:30	12:00～12:40 ZUMBA® 水谷	12:10～12:40 リズムライド 谷川	12:10～12:40 スイムトレーニング	12:20～13:00 HOTフィールピラティス 及部	12:10～12:40 リズムライド 石井		12:10～12:40 アクアアタック 阿南	12:10～12:50 コンビネーションエアロ 萩山	12:15～12:45 EXCITE-CORE 石田	12:20～12:50 SHAPE PUMP POWER 満口	12:00～13:00 ★ セッション ピラティス 村川	12:20～13:00 CS LIVE ピラティスシェイブ RBC	12:10～12:40 アクアアタック 阿南			12:15～12:55 CS LIVE パワーライド RBC	12:10～12:40 アクアアタック 阿南		
13:00	12:55～13:35 フィールピラティス 石井	13:00～14:00 月1回 竹内Rエアロ 定期イベント特 詳細は別途お知らせ をご覧ください	13:00～14:00 ★ 成人水泳				13:00	13:15～13:45 シェイプバンプ30 石田	13:20～13:50 リズムライド 萩山	13:00～14:00 ★ 成人水泳	13:10～13:50 スムース&ヒーリング 満口	13:00～14:00 キッズダンス (4歳～)	13:15～13:55 CS LIVE ヨガ RBC	13:00～14:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	13:00～14:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	13:00～14:00 キッズダンス (4歳～)	13:10～13:50 ZUMBA® 阿南	12:50～13:20 初級水泳	
13:30							13:30	14:10～14:50 ファイアアタックBEAT 阿南	14:10～14:50 フィールピラティス 石井	14:20～14:50 初級水泳	14:15～14:55 シェイプバンプ40 池田	14:20～14:50 CS LIVE エアロサーキット RBC	14:10～14:50 オリジナルエアロ 長谷川	14:15～15:15 空手教室	14:00～15:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	14:00～15:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	14:05～14:45 CS LIVE ヨガ RBC	14:00～15:00 ダイビング講習 (要申込)	
14:00	13:50～14:20 シェイプバンプ30 石井		14:20～14:50 フィアワーク&トレーニング 高橋	14:20～15:00 フィールヨガ 佐々木	14:30～15:10 ボディコアバランス 石井		14:30～15:00 AQUA ZUMBA® ナタリー												
14:30	14:35～15:15 ファイアアタックBEAT 池田(1・3・5週目) ファイアアタックPRO 曲(2・4週目)	14:30～15:10 CS LIVE ヨガ RBC						15:10～15:50 ダンスWAVE 石井	10月クロール 11月青泳ぎ 12月バタフライ	15:05～15:45 フィールヨガ 林							15:10～15:40 動きタイム 石田		
15:00																			
15:30																			
16:00	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)						15:30～16:30 キッズ体育 (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児・児童)	15:30～16:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:00～17:00 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:00～17:00 キッズ スイミング (幼児・児童)		
16:30	16:30～17:30 キッズダンス (4歳～小2)	16:30～17:30 キッズ体育 (幼児・児童)	16:30～17:30 キッズ スイミング (児童)	16:30～17:30 STREET DANCE KIDS	16:30～17:30 キッズ体育 (幼児・児童)		16:30～17:30 キッズ スイミング (児童)	16:30～17:30 キッズ体育 (幼児・児童)	16:30～17:30 キッズ スイミング (児童)	16:30～17:30 キッズ スイミング (児童)	16:30～17:30 キッズ体育 (幼児・児童)	16:30～17:30 キッズ スイミング (児童)	16:30～17:30 キッズ体育 (幼児・児童)	16:30～17:30 キッズ体育 (幼児・児童)	16:30～17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	16:30～17:30 キッズ スイミング (幼児・児童)			
17:00	17:30～18:30 キッズダンス (小3～)	17:30～18:30 キッズ体育 (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30～18:30 STREET DANCE KIDS	17:30～18:30 キッズ体育 (幼児・児童)		17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ体育 (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ体育 (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ体育 (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	17:30～18:30 キッズ スイミング (幼児・児童)			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	19:00～19:40 オリジナルエアロ 長谷川		18:30～19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)	18:30～19:30 STREET DANCE KIDS	18:40～19:40 チアダンス		18:30～19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)		18:15～19:15 空手教室	18:30～19:30 キッズ スイミング (幼児・児童) 選手育成コース			18:30～19:30 キッズ スイミング (幼児・児童)			19:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は 18:45までとなります)			
19:30																			
20:00	19:50～20:30 ダンスWAVE 石井	19:50～20:30 CS LIVE ヨガ RBC	10月クロール 11月青泳ぎ 12月バタフライ	19:50～20:00ジムスモ かんたん筋トレ	20:00～20:40 パワーライド 池田		20:00～20:30 選手育成コース	19:50～20:00 シェイプバンプ40 江藤	19:30～20:30 空手教室	★ 成人水泳	19:40～20:20 ファイアアタックBEAT 石井	19:30～20:30 ★ レベルアップ Class	18:30～20:30 選手育成コース	20:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は 19:45までとなります)			●レッスンを終了後は必ず一度ご退室ください。 ●レッスンを開始10分前から入場していただけます。 ●スタジオ1定員…30名 ●スタジオ2定員…25名 (フィールピラティス・ZUMBA・エアロサーキット33名) (シェイプバンプ22名/スムースモーション23名) (ボディコアバランス18名/CSLIVE22名) ●エアサイクルフィットネス定員…10名 ※全てのスタジオレッスンは予約制となります。 ※都合により担当インストラクター・時間・内容が 変わる場合がございます ※レッスンを開始後のご参加はウォーミングアップ 不足となる為、ご遠慮ください ※祝日は□枠内9:00～18:45の実施となります。		
20:30																			
21:00	20:40～21:20 シェイプバンプ40 池田	20:40～21:20 CS LIVE ピラティスシェイブ RBC	20:40～21:10 スイムトレーニング	20:50～21:30 ダンスWAVE 山田	20:50～21:30 CS LIVE ファイアアタックPRO RBC		20:30～21:30 ダイビング講習 (要申込)	20:45～21:25 ZUMBA® 阿南	20:45～21:25 CS LIVE パワーヨガ RBC	20:30～21:30 スイムトレーニング	20:40～21:20 フィールヨガ 石井	20:30～21:30 ★ 大人のHIPHOP (イベント開催)	20:30～21:30 ダイビング講習 (要申込)	セントラルフィットネスクラブ清洲店の ホームページ上の【スタッフボイス】にも こちらと同様のスケジュールを掲載して おります。是非ご覧ください。					
21:30																			
22:00	22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)			

- レッスン終了後は必ず一度ご退室ください。
- レッスン開始10分前から入場していただけます。
- スタジオ1定員…30名 ●スタジオ2定員…25名
(フィールピラティス・ZUMBA®・エアロサーキット33名)
(シェイプバンプ22名/スムースモーシェン23名)
(ボディコアバランス18名/CSLIVE22名)
●エアサイクルフィットネス定員…10名
- ※全てのスタジオレッスンが予約制となります。
- ※都合により担当インストラクター・時間・内容が
変わる場合がございます
- ※レッスン開始後のご参加はウォーミングアップ
不足となる為、ご遠慮ください
- ※祝日は□枠内9:00～18:45の実施となります。

セントラルフィットネスクラブ清洲店の
ホームページ上の【スタッフボイス】にも
こちらと同様のスケジュールを掲載して
おります。是非ご覧ください。