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
				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		

月

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 10:10～10:50 ヨガ 谷川
- 11:05～11:45 エアロサーキット 水谷
- 12:00～12:40 ZUMBA® 水谷
- 12:55～13:35 フィールピラティス 石井
- 13:50～14:20 シェイプパンプ30 石井
- 14:35～15:15 ファイトアタックBEAT 池田(1・3・5週目) ファイトアタックPRO 佃(2・4週目)
- 16:30～17:30 キッズダンス（4歳～小2）
- 17:30～18:30 キッズダンス（小3～）
- 19:00～19:40 オリジナルエアロ 長谷川
- 19:50～20:30 ダンスWAVE 石井
- 20:40～21:20 シェイプパンプ40 池田

スタジオ2
- 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：REC
- 10:10～10:50 ボディコアバランス 石井
- 11:00～11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE
- 12:10～12:40 リズムライド 谷川
- 13:00～14:00 月1回 竹内IRエアロ 定期イベント枠 詳細は別途お知らせをご覧ください
- 14:30～15:10 CS LIVE ヨガ REC
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 19:50～20:30 CS LIVE ヨガ REC
- 20:40～21:20 CS LIVE ピラティスシェイプ REC

プール
- 10:10～10:40 初級水泳（10月クロール 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ）
- 11:10～11:40 AQUA Splash 石井
- 12:10～12:40 スイムトレーニング
- 13:00～14:00 ★ 成人水泳
- 14:20～14:50 ｱｸｱｳｫｰｸ&ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 高橋
- 15:30～16:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ スイミング（児童）
- 17:30～18:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 18:30～19:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 20:00～20:30 初級水泳（10月クロール 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ）
- 20:40～21:10 スイムトレーニング

9:00 OPEN
22:00 CLOSE（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

火

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 9:30～9:50 みんなでストレッチ
- 10:00～10:30 ピラティス 栗野
- 11:20～12:00 ダンスWAVE 湯口
- 12:20～13:00 HOTフィールピラティス 及部
- 13:20～14:00 ZUMBA® ナタリー
- 14:20～15:00 フィールヨガ 佐々木
- 15:20～16:00 シンプルエアロ 栗野
- 16:30～17:30 STREET DANCE KIDS
- 17:30～18:30 STREET DANCE KIDS
- 18:30～19:30 STREET DANCE KIDS
- 19:50～20:00 ジムスモ かんたん筋トレ
- 20:05～20:35 ストレッチ 石田
- 20:50～21:30 ダンスWAVE 山田

スタジオ2
- 10:10～10:40 CS LIVE フラエクササイズ REC
- 11:10～11:50 スムース&ヒーリング 及部
- 12:10～12:40 リズムライド 石井
- 13:10～13:50 CS LIVE カラダデトックス REC
- 14:30～15:10 ボディコアバランス 石井
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 18:40～19:40 チアダンス
- 20:00～20:40 パワーライド 池田
- 20:50～21:30 CS LIVE ファイトアタックPRO REC

プール
- 10:10～10:55 アクアサーキット 湯口
- 11:00～11:50 ベビー スイミング
- 13:10～14:00 スイムトレーニング
- 14:30～15:00 AQUA ZUMBA® ナタリー
- 15:30～16:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ スイミング（児童）
- 17:30～18:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 18:30～19:30 キッズ スイミング（幼児・児童） 18:30～20:30 選手育成コース
- 20:30～21:30 ダイビング講習（要申込）

9:00 OPEN
22:00 CLOSE（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

水

全館 休館日（ゴルフ場・キッズスクールのみ営業）

木

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 10:20～11:00 シェイプパンプ40 松岡
- 11:15～11:55 ファイトアタックBEAT 松岡
- 12:10～12:50 コンビネーションエアロ 荻山
- 13:15～13:45 シェイプパンプ30 石田
- 14:10～14:50 ファイトアタックBEAT 阿南
- 15:10～15:50 ダンスWAVE 石井
- 16:30～17:30 STREET DANCE KIDS
- 17:30～18:30 STREET DANCE KIDS
- 18:30～19:30 STREET DANCE
- 19:40～20:20 シェイプパンプ40 江藤
- 20:45～21:25 ZUMBA® 阿南

スタジオ2
- 9:30～9:50 メディカルフィットネス ロコモ予防改善 CS LIVE：REC
- 10:10～10:40 CS LIVE シニアフィットネス からだアクティブ REC
- 11:10～11:50 CS LIVE ヨガ REC
- 12:15～12:45 EXCITE-CORE 石田
- 13:20～13:50 リズムライド 荻山
- 14:10～14:50 フィールピラティス 石井
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 18:15～19:15 空手教室
- 19:30～20:30 空手教室
- 20:45～21:25 CS LIVE パワーヨガ REC

プール
- 10:10～10:40 初級水泳（10月クロール 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ）
- 11:00～11:45 アクアサーキット 続木
- 13:00～14:00 ★ 成人水泳
- 14:20～14:50 初級水泳（10月クロール 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ）
- 17:30～18:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 18:30～19:30 キッズ スイミング（幼児・児童） 選手育成コース
- 19:30～20:30 ★ 成人水泳
- 20:30～21:30 スイムトレーニング

9:00 OPEN
22:00 CLOSE（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

金

スタジオ1
- 9:15～9:25 みんなで体操
- 10:10～10:50 ZUMBA® 及部
- 11:15～11:55 HOTヨガ 及部
- 12:20～12:50 SHAPE PUMP POWER 湯口
- 13:10～13:50 スムース&ヒーリング 湯口
- 14:15～14:55 シェイプパンプ40 池田
- 15:05～15:45 フィールヨガ 林
- 17:30～18:30 空手教室
- 19:40～20:20 ファイトアタックBEAT 石井
- 20:40～21:20 フィールヨガ 石井

スタジオ2
- 9:30～9:50 みんなでストレッチ
- 10:10～10:40 CS LIVE はじめて太極拳 REC
- 11:00～11:40 CS LIVE ダンスWAVE LIVE
- 12:00～13:00 ★ セッション ピラティス 村川
- 14:00～15:00 月1回 竹内IRZUMBA 定期イベント枠 詳細は別途お知らせをご覧ください
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 17:30～18:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 19:30～20:30 ★ レベルアップ Class
- 20:30～21:30 ★ 大人のHIPHOP（イベント開催）

プール
- 9:30～10:00 はじめて水泳
- 10:10～10:55 アクアビクス 湯口
- 11:00～11:50 ベビー スイミング
- 14:20～14:50 AQUA Splash 石井
- 15:30～16:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ スイミング（児童）
- 17:30～18:30 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 18:30～19:30 キッズ スイミング（幼児・児童） 18:30～20:30 選手育成コース
- 20:30～21:30 ダイビング講習（要申込）

9:00 OPEN
22:00 CLOSE（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は21:45までとなります）

土

スタジオ1
- 10:00～11:00 STREET DANCE KIDS
- 11:00～12:00 STREET DANCE KIDS
- 13:00～14:00 キッズダンス（4歳～）
- 14:10～14:50 オリジナルエアロ 長谷川
- 15:00～16:00 チアダンス
- 16:40～17:20 ダンスWAVE 山田
- 17:50～18:30 シェイプパンプ40 阿南

スタジオ2
- 9:00～10:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 10:00～11:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 11:20～12:00 シンプルエアロ 岡田
- 12:20～13:00 CS LIVE ピラティスシェイプ REC
- 13:15～13:55 CS LIVE ヨガ REC
- 14:15～15:15 空手教室
- 15:30～16:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 16:30～17:30 キッズ体育（幼児・児童）
- 17:40～18:40 STREET DANCE

プール
- 9:00～10:00 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 10:00～11:00 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 11:00～12:00 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 12:10～12:40 アクアアタック 阿南
- 13:00～14:00 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）
- 15:00～16:00 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）
- 17:00～19:30 選手育成コース

9:00 OPEN（ﾌﾟｰﾙｴﾘｱのご利用は10:00からとなります。ｷｯｽﾞｽｸｰﾙ休講日は9:00からご利用頂けます）
20:00 CLOSE（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は19:45までとなります）

日

スタジオ1
- 13:10～13:50 ZUMBA® 阿南
- 14:10～14:50 シェイプパンプ40 石田
- 15:10～15:40 動きタイム 石田

スタジオ2
- 9:00～10:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 10:00～11:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 11:00～12:00 キッズ体育（幼児・児童）
- 12:15～12:55 CS LIVE パワーライド REC
- 14:05～14:45 CS LIVE ヨガ REC

プール
- 9:00～10:00 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 10:00～11:00 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 11:00～12:00 キッズ スイミング（幼児・児童）
- 12:10～12:40 ｱｸｱｳｫｰｸ&ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 1・3・5週 阿南 2・4週 池田
- 12:50～13:20 初級水泳（10月クロール 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ）
- 14:00～15:00 ダイビング講習（要申込）

9:00 OPEN
19:00 CLOSE（ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｴﾘｱのご利用は18:45までとなります）

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。

- ●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)
- （シェイプパンプ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。