

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ24 茂原店

2026年10月～ レッスンスケジュール

Monday -月曜日-		Wednesday -水曜日-		Thursday -木曜日-		Friday -金曜日-		Saturday -土曜日-		Sunday -日曜日-	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:00～10:00	9:00 OPEN	9:00～10:00	9:00 OPEN 9:00～10:00
10:00～10:40		10:10～10:40		10:10～10:50 NEW		10:10～10:40		キッズ体育《児童》		キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑 ※4コース使用
ヨガ 岩瀬 定員25名		からだ元気 木村 定員23名	10:30～11:00 スクール準備	Pilates Shape 木村 定員23名		ポールde リラックス 須賀 定員21名		10:00～11:00		10:00～11:00	キッズスイミング《幼児》赤～白 ※2コース使用
11:00～11:40	11:00～11:30 NEW	11:00～11:30	11:00～11:40	11:10～11:40 変更	11:00～11:30	11:10～11:40 NEW	11:00～11:30	キッズ体育《児童》	10:30～11:00 スクール準備	キッズ体育《幼児》	11:00～12:10
CSLive LIVE ダンス WAVE	アクア ダンス 高品	ZUMBA 永野	ベビースイミング ※2コース使用 11:40～11:55 スクール後片付け	シェイプ パンプ 高品 定員21名	アクア ビクス 是川	エアサイクルフィットネス リズムライド 谷川 定員20名	AQUA SPLASH 須賀	キッズ体育《幼児》	ベビースイミング ※2コース使用 11:40～11:55 スクール後片付け	キッズ 運動能力開発《幼児・児童》	スイム プライベート (有料) ※1コース使用
12:00～12:30	12:20～12:50	12:00～12:40	12:10～12:40 内容変更	12:00～12:40	11:40～12:10 変更	12:00～12:30	11:50～12:20	12:00～13:00			
セントラリアン ポッチャ 徳永 定員10名	アクア ビクス 吉野	Zen Yoga 須賀 定員25名	初級平泳ぎ 岡澤	エアロ サーキット 是川	初級スイム トレーニング 岡澤	シンプル エアロ 小濱	IRと泳ごう 奥野	キッズ体育《幼児》		12:30～13:10	12:20～13:20
13:20～13:50	13:00～13:30 内容変更	13:00～13:30	13:00～13:30 NEW	12:55～13:25	13:00～14:30	12:50～13:20	12:50～13:55			パワーヨガ 岩瀬 定員25名	目指せ マスターズ 岡澤
健康体操 吉野	クロール 岡澤	エアサイクルフィットネス リズムライド 須賀 定員20名	AQUA ZUMBA 永野	シンプル ステップ 是川 定員23名	スイム プライベート (有料) ※1コース使用	ヨ ガ 小濱 定員25名	スイム プライベート (有料) ※1コース使用	13:30～14:10	13:30～14:30	13:30～14:10 変更	13:30～14:00
	13:40～15:00		14:05～14:35 スイムプライベート (有料) ※1コース使用	13:40～14:10 セッションクラス「ウェープリングヨガ」 (有料) 是川		CSLive LIVE ファイトアタック BEAT		アロマヨガ 岩瀬 定員25名	キッズスイミング《幼児》赤～白 ※2コース使用	ファイト アタック PRO 奥野	AQUA SPLASH 須賀 14:00～16:00
15:30～16:30	15:00～15:30 スクール準備	15:30～16:30	15:00～15:30 スクール準備	15:30～16:30	15:00～15:30 スクール準備	15:30～16:30	15:00～15:30 スクール準備	14:30～15:10 変更	14:30～15:30	14:30～15:10	14:00～16:00
キッズ体育《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白 ※2コース使用	キッズダンス《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白 ※2コース使用	キッズ体育《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白 ※2コース使用	キッズチア《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白 ※2コース使用	CSLive REC ファイトアタック BEAT	キッズスイミング《児童》赤～緑 ※4コース使用	エアサイクルフィットネス パワーライド 平山 定員20名	ハッピー ファミリー アワー ※会員様のご家族が 割安で施設を ご利用いただける サービスです。
16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:00～16:30	16:30～16:45	15:40～16:20	
キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑 ※4コース使用	キッズダンス《児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑 ※4コース使用	キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑 ※4コース使用	キッズチア《幼児・児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑 ※4コース使用	CSLive REC X-CORE DANCING 定員21名	キッズスイミング《児童》紺～黒 ※4コース使用	Zen Yoga 須賀 定員25名	
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:00～17:40 変更	16:30～16:45 スクール後片付け		
キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》紺～黒 ※4コース使用	キッズダンス《児童》	キッズスイミング《児童》紺～黒 ※4コース使用	キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》紺～黒 ※4コース使用	キッズチア《児童》	キッズスイミング《児童》黄～黒 ※4コース使用	シェイプ パンプ 奥野 定員21名		16:40～17:10	
	18:30～18:45 スクール後片付け		18:30～18:45 スクール後片付け		18:30～18:45 スクール後片付け		18:30～18:45 スクール後片付け	18:00～18:40 変更		CSLive REC リズム CAMP	
19:00～19:30 変更	19:00～19:30	19:00～19:40 NEW	19:00～19:30	19:10～19:40 オスス	19:00～19:30 内容変更	19:00～19:30	18:50～19:50	エアサイクルフィットネス パワーライド 奥野 定員20名			
シンプル エアロ 奥野	初級 バタフライ 平山	シェイプ パンプ40 工藤 定員21名	スイム プライベート (有料) ※1コース使用	CSLive LIVE エアサイクルフィットネス リズムライド 定員20名	アクア ダンス 深作	ダンス WAVE 河上	スイム プライベート (有料) ※1コース使用			19:00 CLOSE	
20:00～20:40 時間変更	19:40～20:20	20:00～20:30	20:00～20:30	20:00～20:40	19:50～20:20	19:50～20:20 NEW	20:10～20:40				
ファイト アタック PRO 平山	スイム トレーニング 岡澤	CSLive LIVE X-CORE FIGHTING 定員23名	AQUA SPLASH 須賀	ZUMBA 深作	初級背泳ぎ 岡澤	CSLive REC X-CORE TRAINING 定員23名	アクア ビクス 岡澤				
21:00～21:30 NEW				21:00～21:30 時間変更	21:00～21:30	20:40～21:20 時間変更					
CSLive REC リズム CAMP				シェイプ パンプ 深作 定員21名	フィン・パドル フリー ※1コース使用	HOTヨガ 岩瀬 定員25名					
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		19:45 CLOSE			

スマホからもレッスンスケジュールを ご確認いただけます！



⚠ レッスン参加上のご注意

●スタジオレッスンは全てのレッスンが予約制プログラムとなります。 該当レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時よりオンラインでのご予約となります。 [こちらよりログイン▶](#)

●参加者が極めて多い場合には、安全を考慮しスタッフの判断で参加者数の制限を行う場合がございます。●シューズが必要なレッスンは内履きをご用意ください。●スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。●スタジオ内でタオル等を置いての場所取りはご遠慮ください。●ホットレッスンにご参加の場合は、必ずタオルと飲み物をご用意ください。●プログラムの内容及び担当は、都合により変更となる場合がございます。

※色別のレッスンは有料プログラムです。詳しくはフロントにてお尋ねください。

※セッションクラスの時間の変更となる場合がございます。

※定員の表記がされていない場合、定員は35名となります。