

Lesson Schedule

2026 Autumn
10 October - 12 December

スタジオレッスン定員のお知らせ

TOWERスタジオ
▶定員32名
・シェイプハンプ25名
・ステップ系25名

ARCHスタジオ
▶定員16名
・モビリティストレッチ14名
・ボールdeリラックス14名
・ウェーブストレッチ13名

HOTスタジオ
▶定員16名

スタジオレッスン予約変更のお知らせ

スタジオレッスンの予約は
オンライン予約になりました。
詳しくは当クラブHPをご覧ください。

TOA x CENTRAL
CENTRAL SPORTS

月曜日					火曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日				
TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール
6:30 OPEN					6:30 OPEN					6:30 OPEN					6:30 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN				
9:00		9:00~11:05 ヨガ 橋本 22								9:00~9:35 フリーストレッチ コンディショニング					9:00~10:00 フリーストレッチ コンディショニング					9:00~10:30 フリーストレッチ コンディショニング					9:00~10:30 フリーストレッチ コンディショニング				
9:30~(40)										9:45~(40)					9:45~(40)					9:45~(40)					9:45~(40)				
10:00		9:50~(40) リズムライド 小澤 22								9:55~(30) ボール de リラックス 山田 22					10:15~(30) フィッシュ ダンス 山田 22					10:15~(30) フィッシュ ダンス 山田 22					10:15~(30) フィッシュ ダンス 山田 22				
10:25~(40)										10:30~(40) アキアピス 山田 22					10:40~(40) アキアピス 山田 22					10:40~(40) アキアピス 山田 22					10:40~(40) アキアピス 山田 22				
11:00		10:40~(30) HOTストレッチ 山中 22								11:00~11:45 Fit Fun 山田 22					11:05~12:45 フリーストレッチ コンディショニング					11:05~12:45 フリーストレッチ コンディショニング					11:05~12:45 フリーストレッチ コンディショニング				
11:20~(40)										11:30~(40) リズムライド 十河 22					11:35~(40) リズムライド 十河 22					11:35~(40) リズムライド 十河 22					11:35~(40) リズムライド 十河 22				
12:00		12:10~(30) シェイプ ハンプ 佐藤 22								12:00~(30) アキアピス 山田 22					12:00~(30) アキアピス 山田 22					12:00~(30) アキアピス 山田 22					12:00~(30) アキアピス 山田 22				
12:15~(40)										12:45~(40) スイム トレーニング 金子 22					12:45~(40) スイム トレーニング 金子 22					12:45~(40) スイム トレーニング 金子 22					12:45~(40) スイム トレーニング 金子 22				
13:00		13:00~15:30 健康太極拳 岡村 22								13:00~(30) 成人スイミング スクール 同級 山田 22					13:00~(30) 成人スイミング スクール 同級 山田 22					13:00~(30) 成人スイミング スクール 同級 山田 22					13:00~(30) 成人スイミング スクール 同級 山田 22				
14:00		13:50~(40) ヨガ TOMO 22								14:00~(40) 成人スイミング スクール 同級 山田 22					14:00~(40) 成人スイミング スクール 同級 山田 22					14:00~(40) 成人スイミング スクール 同級 山田 22					14:00~(40) 成人スイミング スクール 同級 山田 22				
15:00										15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					15:00~16:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22				
16:00		16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22								16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					16:00~17:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22				
17:00		16:30~17:30 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22								17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					17:00~18:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22				
18:00		18:10~18:40 ハイレース スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22								18:00~19:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					18:00~19:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					18:00~19:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22					18:00~19:00 キッズ スイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用 山田 22				
19:00		19:00~22:30 HOTヨガ TOMO 22								19:00~(30) フリーストレッチ コンディショニング					19:00~(30) フリーストレッチ コンディショニング					19:00~(30) フリーストレッチ コンディショニング					19:00~(30) フリーストレッチ コンディショニング				
20:00		19:45~(40) リズムライド 橋本 22								19:45~(40) リズムライド 橋本 22					19:45~(40) リズムライド 橋本 22					19:45~(40) リズムライド 橋本 22					19:45~(40) リズムライド 橋本 22				
21:00		20:30~(40) フリーストレッチ コンディショニング								20:30~(40) フリーストレッチ コンディショニング					20:30~(40) フリーストレッチ コンディショニング					20:30~(40) フリーストレッチ コンディショニング					20:30~(40) フリーストレッチ コンディショニング				
22:00		21:00~(40) シェイプ ハンプ 佐藤 22								21:00~(40) シェイプ ハンプ 佐藤 22					21:00~(40) シェイプ ハンプ 佐藤 22					21:00~(40) シェイプ ハンプ 佐藤 22					21:00~(40) シェイプ ハンプ 佐藤 22				
23:00		23:00 CLOSE								23:00 CLOSE					23:00 CLOSE					23:00 CLOSE					23:00 CLOSE				

スイムトレーニングの
レベルについて

スイムトレーニングは 30分=初級 40分=中級 60分=上級 となります。(あくまでも目安です)

◆初級水泳・中級水泳の種目は交替わりとなります。

初級水泳 / 1週目平泳ぎ 2週目平泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目クロール 5週目スタート練習
中級水泳 / 1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目バタフライ 5週目ターン練習

■色のレッスンは成人向け有料プログラムです。 ■色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。)

■色のレッスンはHOTプログラムです。 ■色のレッスンはストレッチスペースとしてご利用いただけます。 ■シェーズを使わないレッスンです。

■初心者向けのレッスンです。 ■予約 スタジオレッスンご参加にはWEB予約が必要となります。 ■定員 定員制のレッスンとなります。

※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。※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。チェック
インはレッスン30分前から可能となります。※スタジオ入場につきまして、怪我の防止、安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていた
だきます。※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。※プールのコースはダイビング講習・短期教習等により、
コース制限することがございます。