LESSON SCHEDULE 【2026年 9月～】

アプリからレッスン予約の上、レッスンにご参加ください。＊予約をしていないレッスンのご参加頂けません。
レッスン開始前にスタジオ入口のipadにQRコードをかざしてチェックインしてください。※ipad画面上「CHECK-IN」を押してください。
QRコードはフィットネスアプリ内「スタジオレッスン予約」の「メンバーコード」からお出しください。

★全レッスン、スタジオへのご入場はレッスン開始10分前となります。
★祝祭日等は以下のプログラム、営業時間とは変更になりますので、クラブHPをご確認ください。

月(MON) OPEN9:00

場所	スタジオ	プール	アリーナ
9:00		内容変更 9:20～9:50 アクアビクス 片石	7
9:30	9:15～9:55 Zen Yoga 羽藤		5
10:00	CS Live 10:15～10:45 シェイプバンプパワー REC	担当者・内容変更 10:10～10:40 アクアウォーク＆ジョグ 中村	2
11:00	11:10～11:50 シンプルエアロ 市川	担当者変更 11:15～11:45 初級水泳 柳田	5
11:30			5 or 4
12:00	12:05～12:45 健康体操 市川	11:55～12:35 中級スイムトレーニング 柳田	
12:30			
13:00	13:00～13:40 フラエクササイズ 市川		7
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	15:00～16:00 幼児体育 [スクール]	15:00～16:00 幼児・児童スイミング [スクール]	3 or 2
15:30			
16:00	16:00～17:00 児童体育 [スクール]	16:00～17:00 児童スイミング [スクール]	1
16:30			
17:00	17:00～18:00 児童体育 [スクール]	17:00～18:00 児童スイミング [スクール]	CLOSE
17:30			
18:00	18:00～19:00 児童体育 [スクール]	18:00～19:00 児童スイミング [スクール]	
18:30			
19:00	担当者変更 19:20～20:00 ファイトアタックBEAT 伊勢	19:00～21:00 選手コース	2 or 1
19:30			
20:00	20:10～20:50 ZUMBA 加藤		
20:30			
21:00	21:00～21:40 ヨガ 山田		7
21:30			
21:45	21:45 施設利用終了(祝日18:45)		
22:00	22:00 CLOSE(祝日19:00)		

火(TUE) OPEN9:00

場所	スタジオ	プール	アリーナ
9:00			7
9:30	9:15～9:55 シンプルエアロ 吉良	9:20～9:50 アクアウォーク＆ジョグ 片石	5
10:00	10:15～10:55 バレエエクササイズ 光富	10:00～10:45 アクアビクス 片石 / 10:10～11:10 初級成人スクール 上沼	3 / 1
11:00	11:10～11:50 ZUMBA 松平	10:45～11:30 幼稚園スクール / 11:30～12:10 ベビースクール	3
11:30			
12:00	12:05～12:45 シェイプバンプ 宮本	担当者変更 12:20～12:50 初級水泳 中村	7
12:30			4
13:00	13:00～13:40 フィールヨガ 片石	13:00～13:30 目指せマスターズ 梅林	
13:30			
14:00	13:50～14:30 カラダデトックス 片石		7
14:30			
15:00	15:00～16:00 幼児体育 [スクール]	15:00～16:00 幼児・児童スイミング [スクール]	3
15:30			
16:00	16:00～17:00 児童体育 [スクール]	16:00～17:00 児童スイミング [スクール]	1
16:30			
17:00	17:00～18:00 児童体育 [スクール]	17:00～18:00 児童スイミング [スクール]	CLOSE
17:30			
18:00	18:00～19:00 児童体育 [スクール]	18:00～19:00 児童スイミング [スクール]	
18:30			
19:00	19:20～20:00 シェイプバンプ 伊勢	19:00～21:00 選手コース	2 or 1
19:30			
20:00	20:10～20:50 シンプルステップ 吉良		
20:30			
21:00	CS Live 21:05～21:25 メディカルフィットネス 聖蹟桜ヶ丘店 REC	21:05～21:35 フィンスイム 伊勢	7 / 4
21:30			
21:45	21:45 施設利用終了(祝日18:45)		
22:00	22:00 CLOSE(祝日19:00)		

水(WED) OPEN9:00

場所	スタジオ	プール	アリーナ
9:00			7
9:30	9:15～9:55 カラダデトックス 片石	9:30～10:00 初級水泳 柳田	5
10:00	10:15～10:45 FIT FUN 大川内	10:10～11:10 中級成人スクール 中村	4
11:00	11:00～11:40 ファイトアタックBEAT 伊勢	11:00～11:40 ベビースクール / 担当者変更	2
11:30			5
12:00	11:55～12:35 ボディコアバランス 大川内	12:10～12:40 中級水泳 柳田	7
12:30			4
13:00	12:50～13:30 ヨガ 大川内	12:50～13:20 フィンスイム 中村 / 担当者変更	
13:30			
14:00	14:00～15:00 幼児体育 [スクール]	14:00～15:00 幼児スイミング [スクール]	7
14:30			
15:00	15:00～16:00 幼児体育 [スクール]	15:00～16:00 幼児・児童スイミング [スクール]	3
15:30			
16:00	16:00～17:00 児童体育 [スクール]	16:00～17:00 児童スイミング [スクール]	1
16:30			
17:00	17:00～18:00 児童体育 [スクール]	17:00～18:00 児童スイミング [スクール]	CLOSE
17:30			
18:00	18:00～19:00 児童体育 [スクール]	18:00～19:00 児童スイミング [スクール]	
18:30			
19:00	19:20～20:00 ヨガ 足立	19:00～21:00 選手コース	2 or 1
19:30			
20:00	20:10～20:50 コンビネーションエアロ 足立		
20:30			
21:00	CS Live 21:00～21:30 シェイプバンプパワー REC		7
21:30			
21:45	21:45 施設利用終了(祝日18:45)		
22:00	22:00 CLOSE(祝日19:00)		

木(THU) OPEN9:00

場所	スタジオ	プール	アリーナ
9:00			7
9:30	9:15～9:55 フィールヨガ 片石	9:30～9:50 水泳入門 鶴亀	5
10:00	10:10～10:50 ファンクショナルコンディショニング 光富	10:10～10:40 アクアビクス 小林 / 10:10～11:10 上級成人スクール 柳田	2
11:00	CS Live 11:05～11:45 シェイプバンプ REC	11:00～11:40 ベビースクール	5
11:30			
12:00	CS Live 12:00～12:40 Lati Lati REC	12:10～12:40 初級スイムトレーニング 柳田	4
12:30			
13:00	12:55～13:35 ヨガ 羽藤	12:50～13:20 初級水泳 梅林	
13:30			
14:00	CS Live 13:50～14:30 健康太極拳 REC		7
14:30			
15:00	15:00～16:00 幼児体育 [スクール]	15:00～16:00 幼児・児童スイミング [スクール]	3
15:30			
16:00	16:00～17:00 児童体育 [スクール]	16:00～17:00 児童スイミング [スクール]	1
16:30			
17:00	17:00～18:00 児童体育 [スクール]	17:00～18:00 児童スイミング [スクール]	CLOSE
17:30			
18:00	18:00～19:00 児童体育 [スクール]	18:00～19:00 児童スイミング [スクール]	
18:30			
19:00	19:20～20:00 ステップサーキット 茂木	19:00～21:00 選手コース	1
19:30			
20:00	20:10～20:50 コンビネーションエアロ 茂木		
20:30			
21:00	CS Live 21:00～21:40 Zen Yoga REC	21:05～21:35 上級水泳 上沼	7 / 4
21:30			
21:45	21:45 施設利用終了(祝日18:45)		
22:00	22:00 CLOSE(祝日19:00)		

金(FRI)

場所	スタジオ	プール
9:00	フィットネスは休館日です。スクールのみの営業となります。	
9:30		
10:00		
11:00		
11:30		
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00	15:00～16:00 幼児体育 [スクール]	15:00～16:00 幼児・児童スイミング [スクール]
15:30		
16:00	16:00～17:00 児童体育 [スクール]	16:00～17:00 児童スイミング [スクール]
16:30		
17:00	17:00～18:00 児童体育 [スクール]	17:00～18:00 児童スイミング [スクール]
17:30		
18:00	18:00～19:00 児童体育 [スクール]	18:00～19:00 児童スイミング [スクール]
18:30		
19:00		19:00～21:00 選手コース (120分)
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		
21:45		
22:00		

土(SAT) OPEN9:00

場所	スタジオ	プール	アリーナ
9:00		8:50～9:50 幼児スイミング [スクール]	3
9:30	9:15～9:55 パワーヨガ 松田		
10:00	10:05～10:45 ヨガ 松田	9:50～10:50 児童スイミング [スクール]	
10:30			
11:00	11:10～11:50 ZUMBA 加藤	10:50～11:30 ベビースイミング / 10:55～11:25 中級スイムトレーニング 倉子	2
11:30		11:30～12:30 幼児スイミング [スクール]	3
12:00			
12:30	12:30～13:30 児童体育 [スクール]	12:30～13:30 幼児・児童スイミング [スクール]	
13:00			
13:30	13:30～14:30 児童体育 [スクール]	13:30～14:30 幼児スイミング [スクール]	
14:00			
14:30	14:30～15:30 児童体育 [スクール]	14:30～15:30 児童スイミング [スクール]	2 or 1
15:00			
15:30	15:30～16:30 児童ダンス [スクール]	15:30～16:30 児童スイミング [スクール]	CLOSE
16:00			
16:30	16:30～17:30 児童ダンス [スクール]	16:30～17:30 児童スイミング [スクール]	
17:00			
17:30	17:30～18:30 児童ダンス [スクール]	17:30～18:30 児童スイミング [スクール] / 17:30～19:30 選手コース	2 or 1
18:00			
18:30			
18:45	18:45～19:25 シェイプバンプ 宮本		
19:00			
19:30			
20:00			
19:45	19:45 施設利用終了(祝日18:45)		
20:00	20:00 CLOSE(祝日19:00)		

日(SUN) OPEN9:00

場所	スタジオ	プール	アリーナ
9:00	9:00～10:00 児童体操 強化練習会	9:00～10:00 コーディネーションスイミング [スクール]	CLOSE
9:30	おすすめ		
10:00	10:25～11:05 Zen Yoga REC	10:00～11:00 幼児・児童スイミング [スクール]	3 or 4
10:30			
11:00	11:20～12:00 ボディコアバランス 宮本	11:00～12:00 幼児・児童スイミング [スクール]	
11:30			
12:00	12:15～12:55 フィールピラティス 宮本	12:00～14:00 スクール生個人塾 / 12:15～12:45 中級水泳 伊勢	3
12:30			
13:00	13:15～13:55 シェイプバンプ 宮本	13:00～15:30 ファミリープール開放	3 or 4
13:30			
14:00	14:15～14:55 コンビネーションエアロ 尾崎		
14:30			
15:00	15:15～15:55 シンプルステップ 尾崎		
15:30			
16:00	CS Live 16:10～16:40 はじめて太極拳 REC		5
16:30			
17:00	17:00～18:00 合気道 [スクール]	17:00～19:00 選手コース	3
17:30			
18:00			
18:30			
18:45	18:45 施設利用終了		
19:00	19:00 CLOSE		

日曜12:15中級水泳
7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月クロール

月曜11:15初級水泳
7月平泳ぎ 8月クロール 9月バタフライ

火曜12:20初級水泳
7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ

水曜9:30初級水泳
7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ

水曜12:10中級水泳
7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ

木曜12:35初級水泳
7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月クロール

オンラインスタジオ予約ルール

2026/8/23

予約本数	同時予約本数 8本まで
予約開始スケジュール	当日を含む1週間分の予約可(予約開始時間9：00～) 例)8/1(月) 9:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能 ※同時刻のレッスンの重複予約はできません。
予約キャンセルと締め切り	キャンセル締め切り／レッスン開始15分前まで 予約締め切り／レッスン開始まで 既に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。 キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に一斉にその旨メール通知され、その時点から先着でご予約が可能となります。 ※無断キャンセルされた場合、その本数分が翌日9時まで予約ができなくなります。
チェックイン可能時間	レッスン開始30分前～レッスン開始までの時間となります。

⚠ ルールを逸脱した行為があった場合、スタジオのご利用をお断りさせていただく場合がございます。

セントラル フィットネスクラブ 府中店

確認・画像保存用
QRコード