

Lesson Schedule

2026.10-12

各スタジオレッスン参加定員数 A-STUDIO…40名 B-STUDIO…18名 (定員記載のあるレッスンを除く)

	MON 月 DAY				TUE 火 DAY				WED 水 DAY				
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	
9:00	9:30~10:00 スムーズ&ヒーリング 田川 (定員25名)	9:30~10:00 ボディメイクトレーニング 【REC】CSLive	9:45~9:50 背中引締め ジムスモ		9:30~10:10 シンプルエアロ 新妻	9:10~10:10 卓球開放	9:45~9:50 かんたん姿勢改善 ジムスモ	9:15~9:45 アクアウォーク &トレーニング 田川	9:30~10:10 健康太極拳 銭	9:30~10:10 ボディメイクストレッチ 中村	9:45~9:50 かんたん筋トレ ジムスモ	9:20~9:25 背中引締め 新妻スモ	
10:00	10:20~10:50 STEP JAM 浦井 (定員30名)	10:20~10:40 ロコモ予防・改善/リハ 【REC】CSLive	10:45~10:50 かんたん筋トレ ジムスモ	10:30~11:00 アクアビクス さくら	10:30~11:10 ルーシーダットン 勝山	10:30~11:00 ボディメイクサーキット 新妻	10:45~10:50 脚・お尻引締め ジムスモ	10:00~11:15 キッズスイミング 【スクール】 (2コース使用)	10:20~11:00 ZUMBA 中村	10:20~11:00 ピラティス 塩原	10:45~10:50 かんたんストレッチ ジムスモ	10:20~11:00 【有料】ベビー スイミング (2コース使用)	
11:00	11:10~11:50 ヨ ガ 丸山	【有料】セッション ジャイロキネシス 高村	11:45~11:50 かんたんストレッチ ジムスモ	11:15~11:35 水泳入門 太田	11:30~12:10 ファンクショナル コンディショニング 植田	11:25~12:25 【有料】セッション オリジナル DANCE! 荒竹	11:45~11:50 背中シェイプ ジムスモ	11:30~12:20 スイム トレーニング 浦井	11:15~11:55 【有料】セッション ファンクショナル ピラティス 塩原	11:10~12:00 【有料】セッション ファンクショナル ピラティス 塩原	11:45~11:50 かんたん姿勢改善 ジムスモ	11:15~11:45 フィンスイミング 大久保	
12:00	12:10~12:50 ジャズダンス 高村			12:30~14:00 プライベート レッスン 【有料】	12:35~13:15 ZUMBA 荒竹	12:40~13:20 SHAPEPUMP 【REC】CSLive (定員10名)		12:30~13:00 プライベート レッスン 【有料】	12:10~12:50 SHAPEPUMP 出口 (定員20名)	12:10~12:50 Zen Yoga 【REC】CSLive		12:40~13:10 プライベート レッスン 【有料】	
13:00	13:15~13:55 からだ元気 安田	13:15~13:45 HOTヨガ 【REC】CSLive			13:30~14:10 【有料】セッション オリジナル DANCE! 荒竹			13:10~13:40 フィンスイミング 山石	13:15~13:55 ワークアウトヨガ 塩原	13:10~13:50 シンプルエアロ 【REC】CSLive		13:15~13:45 アクアフロー 鈴木	
14:00		14:10~14:50 ボディコアバランス 出口 (定員14名)								14:00~15:00 【有料】 はつらつ健康運動 安田		13:45~14:15 プライベート レッスン 【有料】	
15:00													14:30~15:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)
16:00	15:30 ~16:30 幼児体育 【スクール】	15:30 ~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】		15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	15:30 ~16:30 幼児体育 【スクール】	15:30 ~16:30 幼児 チャダンス 【スクール】		15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	15:30 ~16:30 幼児体育 【スクール】	15:30 ~16:30 幼児 キッズダンス 【スクール】		15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	
17:00	16:30 ~17:30 児童体育 【スクール】	16:30 ~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】		16:30 ~17:30 児童 スイミング 【スクール】	16:30 ~17:30 児童体育 【スクール】	16:30 ~17:30 児童 チャダンス 【スクール】		16:30 ~17:30 児童 スイミング 【スクール】	16:30 ~17:30 児童体育 【スクール】	16:30 ~17:30 児童 キッズダンス 【スクール】		16:30 ~17:30 児童 スイミング 【スクール】	
18:00	17:30 ~18:30 児童体育 【スクール】	17:30 ~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】		17:30 ~18:30 児童 スイミング 【スクール】	17:30 ~18:30 児童体育 【スクール】	18:00 ~19:00 児童 チャダンス 【スクール】		17:30 ~18:30 児童 スイミング 【スクール】	16:30 ~17:30 児童体育 【スクール】	17:30 ~18:30 児童 キッズダンス 【スクール】	18:30~19:00 プライベート レッスン 【有料】	17:30 ~18:30 児童 スイミング 【スクール】	
19:00	19:10~19:50 ピラティス 塩原	19:10~19:40 シェイパンプPOWER 【REC】CSLive (定員10名)	19:45~19:50 かんたん姿勢改善 ジムスモ	18:30~ 20:30 選手・育成 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	18:30 ~19:30 児童体育 【スクール】	19:10~19:50 ヨ ガ 若尾	19:45~19:50 かんたんストレッチ ジムスモ	18:30~ 20:30 選手・育成 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	19:10~19:40 X-CORE FIGHTING 鈴木	19:10~19:40 エアロサーキット 【REC】CSLive	19:45~19:50 腰痛予防・改善 ジムスモ	18:45~19:15 アクアダンス 出口	
20:00	20:00~20:40 【有料】セッション オリジナル DANCE! 荒竹	20:00~20:40 SHAPEPUMP 【REC】CSLive (定員10名)	20:45~20:50 腰痛予防・改善 ジムスモ	20:40~21:10 中級水泳 浅野	20:00~20:30 X-CORE TRAINING 出口	20:00~20:40 シンプルエアロ 【REC】CSLive	20:45~20:50 かんたん筋トレ ジムスモ	20:45~21:25 スイム トレーニング 浅野	20:00~20:40 スムーズ&ヒーリング 出口 (定員25名)		20:45~20:50 脚・お尻引締め ジムスモ	19:15~20:15 【有料】 成人スイミング 【スクール】 (1コース使用)	
21:00													
運動施設利用終了時間【21:45】 / 営業終了時間【22:00】													

	FRI 金 DAY				SAT 土 DAY				SUN 日 DAY			
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL(7レーン)
9:00	9:10~10:00 卓球開放	9:30~10:00 リズムCAMP 【REC】CSLive	9:45~9:50 かんたんストレッチ ジムスモ	9:30~10:00 アクアフロー 田川	8:30~9:30 児童体育【スクール】	10:00~10:40 シンプルエアロ 【REC】CSLive	9:45~9:50 腰痛予防・改善 ジムスモ	8:30~9:30 児童スイミング 【スクール】	8:30~9:30 児童体育【スクール】		9:45~9:50 背中引締め	8:30~9:30 児童スイミング 【スクール】
10:00	10:15~10:55 【1・3・5週】からだデックス 【2・4週】ピラティス 塩原	【有料】セッション 機能改善 安田	10:45~10:50 かんたん筋トレ ジムスモ	10:20~11:00 【有料】ベビー スイミング (2コース使用)	9:30 ~10:30 幼児体育 【スクール】	10:50~11:30 シンプルエアロ 【REC】CSLive (定員10名)	10:45~10:50 脚・お尻引締め ジムスモ	9:30~10:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)	9:30 ~10:30 幼児体育 【スクール】			9:30~10:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)
11:00	11:10~11:50 コンビネーション エアロ 新妻	11:20~11:50 モビリティストレッチ 星野	11:45~11:50 背中引締め ジムスモ	11:50~12:20 アクアサーキット 榎本	11:45~12:25 ワークアウトヨガ 塩原	12:40~13:10 フラエクササイズ 【REC】CSLive	11:45~11:50 かんたん姿勢改善 ジムスモ	10:30~11:30 幼児 スイミング 【スクール】 (2コース使用)	11:50~12:30 【有料】セッション ファンクショナル ピラティス 塩原	11:30 ~12:30 児童 キッズダンス 【スクール】	11:45~11:50 脚・お尻引締め ジムスモ	11:45~12:15 アクアウォーク &トレーニング 大久保
12:00	12:05~12:45 ヨ ガ 米山			12:30~13:20 中級水泳 細谷	12:40~13:20 【有料】セッション ファンクショナル ピラティス 塩原	13:30~14:10 健康太極拳 【REC】CSLive		12:30~13:00 アクアダンス 出口	12:50~13:30 SHAPEPUMP 【REC】CSLive (定員20名)	12:50~13:30 Pilates Shape 【REC】CSLive	①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ④バタフライ ⑤フライング スイミング	12:20~12:50 スイムアラカルト 大久保
13:00	13:15~13:55 ダンスWAVE 星野	13:10~13:50 【有料】セッション ファンクショナル ピラティス 塩原		13:25~13:55 スキン ダイビング 山石	13:25~13:55 アクアヨガ ホット 浦井			13:10~13:40 初級水泳 島崎				13:00~14:00 プライベート レッスン 【有料】
14:00		14:10~14:50 SHAPEPUMP 【REC】CSLive (定員10名)		13:55~14:55 【有料】 成人スイミング 【スクール】 (1コース使用)	14:00~15:00 プライベート レッスン 【有料】	14:00 ~15:00 児童体育 【スクール】		14:00~15:00 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	14:50~15:30 ZUMBA 小路			
15:00												
16:00	15:30 ~16:30 幼児体育 【スクール】			15:30~16:30 幼児 スイミング 【スクール】 (4コース使用)	15:00 ~16:00 児童体育 【スクール】	16:20 ~17:20 HIPHOP 初級 ジュニアスクール 中瀬		16:00 ~17:00 児童 スイミング 【スクール】			16:45~16:50 腰痛予防・改善 ジムスモ	
17:00	16:30 ~17:30 児童体育 【スクール】			16:30 ~17:30 児童 スイミング 【スクール】				17:00~17:30 プライベート レッスン 【有料】				
18:00	17:30 ~18:30 児童体育 【スクール】	17:30 ~18:30 上級体育 【スクール】		17:30 ~18:30 児童 スイミング 【スクール】	17:30 ~18:30 HIPHOP 中級 ジュニアスクール 中瀬	18:15~18:45 シェイパンプPOWER 【REC】CSLive (定員10名)	18:45~18:50 かんたんストレッチ ジムスモ	17:00~17:30 プライベート レッスン 【有料】	14:50~15:30 ZUMBA 小路		17:45~17:50 かんたん筋トレ ジムスモ	
19:00	18:30 ~19:30 上級体育 【スクール】	19:10~19:50 からだデックス 塩原	19:45~19:50 かんたん姿勢改善 ジムスモ	19:00~20:00 【有料】 成人スイミング 【スクール】 (1コース使用)	18:40 ~19:40 HIPHOP 上級 ジュニアスクール 中瀬		19:45~19:50 背中引締め ジムスモ	18:05~18:10 かんたん筋トレ ジムスモ				
20:00	20:00~20:40 SHAPEPUMP 出口 (定員20名)	20:00~20:20 ロコモ予防・改善/リハ 【REC】CSLive	20:45~20:50 脚・お尻引締め ジムスモ	20:30~21:00 アクアフロー 武田				18:20~19:20 スイム トレーニング 鈴木				
21:00												
運動施設利用終了時間【21:45】 / 営業終了時間【22:00】												

スタジオレッスンのオンライン予約について

- スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要です(卓球開放は除く)
- 別途、オンライン予約システムへご登録の上ご予約をお願い致します。
- フィットネスアプリ内「スタジオレッスン予約」からもご予約いただけます。
- 当日含む1週間分の予約が可能です。(予約開始時間7:00~)
- 例:8/1(月)7:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能です
- ※同時刻のレッスン重複予約はできません。

- ご参加にあたって
- レッスンへのチェックインは30分前から、スタジオへのは入場はレッスン開始10分前からとなります。
 - レッスン開始後の途中入場はできません。

オンライン
予約システム
への登録は
こちら



セントラルフィットネスクラブ 藤沢店

レッスンスケジュール
ダウンロード

