

LESSON SCHEDULE

2026年
10月～12月

★★★プログラム紹介★★★			
フィールヨガ	伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです		
Zen Yoga	セルフケアやほぐしを行いながら、落ち着いた時間を取り入れることで心身ともにリラックスできるプログラムです		
Pilatis Shape	インナーマッスルを整えるピラティスに、ファンクショナルトレーニングと筋トレを組み合わせたプログラムです。		
スムーズ&ヒーリング	ストレッチボールを使用してコアの調整や筋膜をほぐして、動きやすい体を目指すプログラムです		
カラダ元気	簡単なストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動行うプログラムです		
バレトン	バレエで行うポディトレーニング法を行うレッスンです。姿勢改善にオススメです		
Down-Up Core	バレエとヒップホップの動き音楽に合わせてエクササイズを行います		
カラダデトックス	血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージのクラスです		
リズムCAMP	リズムを感じながらシンプルな動きでコアトレーニングを行います		
FIT Fun	エアロビクスやダンスの要素などシンプルな動作の有酸素運動と筋力トレーニングです		
STEP jam	ステップ台を使用しながらシンプルな動作を行う有酸素運動です		
リズムライド	フィットネス効果を体感しながらバイク（固定式自転車）を漕ぐ、有酸素運動のレッスンです。		
パワーライド	様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。 様々な漕ぎ方でレベルアップを目指します。		
シェイブパンP	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら筋力トレーニングを行うレッスンです		
シェイブパンPOWER	バーベルを用いて音楽に合わせて筋力トレーニングを行うレッスンです。様々なリズムに合わせて行います		
ファイトアタックBEAT	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです		
ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成された、エキサイティングなレッスンです		
Lati Lati	ラテン、HIPHOPなどの様々なジャンルのダンスを楽しむプログラムです。		
X-CORE シリーズ	「短時間・高強度・低衝撃で体幹を意図したトレーニング」と「格闘技・ダンス・トレーニング」を掛け合わせたプログラムです。		
メディカルフィットネス	腰痛・膝痛予防・改善を目的とした軽い運動を行っています。医師より運動実施を勧められている方、健康寿命の延命を望む方にオススメです。		
アクア Splash	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ全身を動かします。		
アクアダンス	音楽と振付を楽しみながら水の特性を生かし、足腰の負担をかけることなく水中で行う有酸素運動です。		

HOTレッスン		連赤外線がカラダを芯から温め、身体を動かしやすく、柔軟にします。
CSLive		ライブ配信型エクササイズです。映像をみながら実施します。全国のセントラルスポーツクラブから選ばれたトップインストラクターが担当します。
	REC	C S Live録画(アーカイブ)レッスンになります。
代行		都合により担当・内容・時間が変更になる場合がございます。代行確認は、当クラブホームページ又は館内掲示をご確認下さい。
レッスン予約について		全てのスタジオレッスンが対象となります。 (※有料レッスン・有料セッション・プール・ジムスモ・みんなで体操は除く) 該当レッスンの1週間前の午前8時から予約開始となり、同時にご予約いただける本数は8本迄となります。 レッスン開始30分前からスタジオ前に設置するタブレットでチェックインを行っていただけますが、スタジオご入場は、開始10分前からとなります。

火曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30			
10:00	10:00~10:40		
FIT Fun 菊田	シンプルエアロ CSLive REC		
10:30			
10:40~11:20			10:30~11:10
Zen YOGA CSLive REC			ベビースイミング 最大2コース使用
11:00			
11:30~12:00	11:30~12:10		11:20~11:50
X-CORE FIGHTING 菊田	カラダデトックス CSLive REC		アクアビクス 川瀬
12:00			
			12:00~12:30
			初級水泳 川瀬
12:15~12:55			
ZUMBA 五十嵐	12:40~13:10		12:40~13:10
	リズムライド CSLive REC		中級水泳 伊藤
13:00			
13:20~13:50			13:30~15:00
ボディケアストレッチ 三瓶			FTV カルチャー 最大2コース使用
14:00			
14:15~14:45	14:30~15:30		
シェイブパンP 佐藤	ストレッチ (有料イベント) ※月1回実施 鈴木	15:00~15:15	
15:00		ジムスモ	
15:30			
16:00			
			15:45~16:45
			キッズスイミングスクール 1コース使用
16:30			
			16:45~17:45
			キッズスイミングスクール 4コース使用
17:00			
			17:45~18:45
			キッズスイミングスクール 3コース使用
18:00			
18:20~18:50			18:00~20:30
ファンクショナルコンディショニング 加藤			育成コース
19:00			
19:10~19:50	19:10~19:50		
コンピネーションエアロ 加藤	Lati Lati CSLive		
19:30			
			19:30~20:00
			アクアウォーク&トレーニング 川瀬
20:00			
			18:00~19:00
			1コース使用
20:20~21:00	20:10~20:50		
シェイブパンP 鈴木	パワーライド 高橋		18:45~19:00
			2コース使用
21:00			
			21:10~21:25
			ジムスモ
21:30			
22:15			
22:00			

水曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
10:00	10:00~10:40		
コンピネーションエアロLow 菊地	Pilatis Shape 園田		
10:30			
			10:30~11:30
			成人スクール 1コース使用
11:00	11:00~11:30		
バランスボール 菊地	ファイトアタックBEAT 相澤		
11:30			
			11:40~12:10
			アクアSplash 伊藤
12:00			
			12:00~12:30
			水泳入門 佐藤
12:15~12:55			
			12:20~12:50
			初級水泳 三瓶
12:30	12:30~13:00		
ZUMBA 鈴木	カラダデトックス 川瀬		
13:00			
			13:00~13:30
			スイムトレーニング 三瓶
13:10~13:50	13:15~13:55		
フィールヨガ 園田	Lati Lati CSLive REC		
14:00			
			14:10~14:25
			ジムスモ
14:15~14:45	14:05~14:45		
バレトン 幕田			
15:00			
			15:45~16:45
			キッズスイミングスクール 1コース使用
16:00			
			16:45~17:45
			キッズスイミングスクール 4コース使用
17:00			
			17:45~18:45
			キッズスイミングスクール 3コース使用
18:00			
18:15~18:45	18:15~18:45		
STEP jam 園田			
19:00			
19:10~19:40	19:05~19:45		
シェイブパンPOWER CSLive	フィールヨガ 川瀬		
19:30			
			19:15~19:30
			ジムスモ
20:00			
			19:30~19:50
			アクアビクス 橋田
20:20~21:00	20:00~20:30		
ストレッチ 鈴木	X-CORE FIGHTING CSLive REC		
21:00			
			20:40~21:30
			目指せマスタース 赤井
21:30			
22:15			
22:00			

木曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:30 OPEN			
10:00	10:00~10:40		
コンピネーションエアロ 齋藤	ボルドブラ 三瓶		
10:30			
			10:30~11:10
			ベビースイミング 最大2コース使用
11:00	10:50~11:50		
ピラティス CSLive	ビルピスワーク (有料セッション) 三瓶		
11:30			
			11:20~11:50
			アクアダンス 菊田
12:00			
			12:00~12:30
			水泳入門 佐藤
12:15~12:55	12:15~12:45		
	STEP jam 伊藤		
12:30			
			12:40~13:20
			目指せマスタース 川瀬
13:00	13:10~13:40		
カラダ元気 菊田	パワーライド 伊藤		
13:30			
			13:50~14:05
			ジムスモ
14:00			
			14:30~15:00
			FTV カルチャー 最大2コース使用
14:15~14:45	14:10~14:50		
ZUMBA 鈴木	X-CORE DANCING CSLive REC		
15:00			
15:30			
16:00			
			15:45~16:45
			キッズスイミングスクール 1コース使用
16:30			
			16:45~17:45
			キッズスイミングスクール 4コース使用
17:00			
			17:45~18:45
			キッズスイミングスクール 最大4コース使用
18:00			
18:00~18:30	18:00~18:30		
育成コース			
19:00			
19:10~19:50	19:05~19:45		
コンピネーションエアロ 五十嵐	ピラティス 三瓶		
19:30			
			19:00~19:40
			フリースタイルダンス (有料セッション) 加藤
20:00	20:00~20:40		
	ファイトアタックBEAT 高橋		
20:20~21:00	20:00~20:40		
シェイブパンP 鈴木	Zen Yoga CSLive REC		
21:00			
			20:30~21:15
			スイムトレーニング 岸波
21:30			
22:15			
22:00			

金曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:50~10:30			
ヨガ CSLive REC	10:00~10:40		9:50~10:20
	ベシックスステップ (有料セッション) 五十嵐		アクアウォーク&トレーニング 佐藤
11:00			
			10:30~11:30
			成人スクール 1コース使用
11:15~11:45	11:00~11:40		
STEP Jam 伊藤	ダンスWAVE CSLive		
12:00			
			11:40~12:10
			初級水泳 佐藤
12:15~12:55	12:15~12:55		
ピラティス 勅使河原	パワーライド CSLive REC		
13:00			
			12:20~12:50
			フィンフリーコース 橋田
13:15~13:45	13:30~14:10		
大人のバレエ (有料セッション) 阿部	ファイトアタックBEAT CSLive		
14:00			
			13:30~14:00
			上級スイムトレーニング 佐藤
14:15~14:45	14:30~15:10		
ボルドブラ 三瓶			14:30~15:30
			FTV カルチャー 最大2コース使用
15:00			
15:30			
16:00			
			15:45~16:45
			キッズスイミングスクール 1コース使用
16:30			
			16:45~17:45
			キッズスイミングスクール 4コース使用
17:00			
			17:45~18:45
			キッズスイミングスクール 最大4コース使用
18:00			
18:30~19:00	18:30~19:00		
リズムCAMP CSLive REC			
19:00			
19:10~19:50	19:10~19:50		
コンピネーションエアロ 五十嵐			
20:00			
			19:10~19:20
			ジムスモ
20:20~21:00	20:00~20:40		
ZUMBA 五十嵐	ヨガ CSLive REC		
21:00			
			10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ
			20:40~21:10
			スキndaイビング 川瀬
21:30			
22:15			
22:00			

土曜日

2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール
9:00 OPEN			
			9:00~10:30
			育成コース
10:00	9:30~11:30		
ヨガ CSLive REC	キッズダンス 発表会練習 ※11月~12月		10:15~11:15
			最大3コース使用
10:30			10:30~11:10
			ベビースイミング 最大2コース使用
11:00			
			11:15~12:15
			キッズスイミングスクール 4コース使用
11:20~12:00			
バレトン 幕田			12:30~13:00
			アクアウォーク&トレーニング 橋田
12:30~13:10			
Lati Lati CSLive REC			13:10~13:40
			初級水泳 根本
13:30~14:00	13:15~15:15		
X-CORE DANCING CSLive REC	キッズダンススクール		
14:30~15:10			
ファイトアタックBEAT 相澤			14:30~15:30
			キッズスイミングスクール 1コース使用
15:45~16:25			
ストレッチ 鈴木			15:30~16:30
			キッズスイミングスクール 4コース使用
16:40~17:10	16:45~17:45		
シェイブパンPOWER 鈴木	Kids Hip Hop (有料) 中井		16:30~18:30
			育成コース
18:15~18:55			
パワーライド CSLive REC			最大3コース使用
19:45トレーニングエリア CLOSE			
19:00 CLOSE			
19:45トレーニングエリア CLOSE			
20:00 CLOSE			

日曜日

9 : 00 OPEN			
11 : 20 ~ 12 : 00 コンビネーション エアロLow  鈴木			9 : 00 ~ 10 : 00 キッズスイミング スクール 1コース使用
			10 : 00 ~ 11 : 00 キッズ スイミング スクール 最大3コース使用
12 : 30 ~ 13 : 00 Down-Up Core  鈴木	12 : 30 ~ 13 : 10 Zen Yoga  川瀬		
13 : 20 ~ 14 : 00 シェイパンプ CSLive REC			
14 : 30 ~ 15 : 30 チャレンジ エアロ (有料セッション) 加藤	14 : 10 ~ 15 : 00 ポールエクササイズ (有料セッション) or 老廃物流しませんか (有料イベント)	10月クロール 11月バタフライ 12月梅泳ぎ	13 : 30 ~ 14 : 00 アクアビクス  川瀬
			14 : 10 ~ 14 : 40 初級水泳  橋田
16 : 20 ~ 17 : 00 ZUMBA 鈴木	15 : 40 ~ 16 : 10 X-CORE TRAINING CSLive REC	15 : 00 ~ 15 : 15 ジムスモ	15 : 00 ~ 15 : 40 ダイビング 練習会 ※第2日曜日のみ実施 2コース使用
	17 : 15 ~ 17 : 55 ヨガ 	15 : 45 ~ 16 : 00 ジムスモ	
18 : 45トレーニングエリア CLOSE			
19:00 CLOSE			
 ジムスモ LOW SMALL GROUP EXERCISE 少人数グループエクササイズ			
お時間になりましたら2階ジムエリアファンクショナルエリアにお集まりください。 ジムの混雑状況に応じて人数を制限する場合がございます。 予めご了承ください。担当はスタッフになります。			
ファンクショナルトレーニングと筋トレを つくるプログラムです。			