

Lesson Schedule
レッスンスケジュール／10月-12月

10・11・12月
カレンダー
●・・・休日
●・・・祝日(振替)営業日
※9:00～19:00

10月
日 月 火 水 木 金 土
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

11月
日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30

12月
日 月 火 水 木 金 土
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31

HOT プログラム
●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身で
マットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
●必ず水分をご持参ください。
Hot 暖 室温28～33℃
暖かい環境で行なうレッスンです。遠赤外線パネルを利用し、身体を中から暖めます。発汗作用や体内の老廃物の除去、冷え症改善などの効果があります。セントラルスポーツのホットスタジオは無理な加温・加温を行わない為、呼吸が楽なことも特徴です。

10月からの
おすすめプログラム
Pilates Shape
水／19:10～19:50
土／15:40～16:20
インナーマッスルを整えるピラティスに、動きやすい体をつくるファンクショナルトレーニングと筋力トレーニングを組み合わせ、凛とした姿勢やメリハリのあるボディラインを目指すプログラムです。

Mon 月曜日
第1スタジオ 第2スタジオ 25Mプール スカッシュコート／アウトドア
9:00 9:00 OPEN
9:20～9:50 予約 REC CSLive からだアクティブ
10:15～10:55 予約 コンビネーションエアロ 古閑
11:05～11:45 予約 ファイトアタックBEAT 竹下
12:00 12:00～12:40 予約 ZUMBA 白石(真)
13:00 13:00～13:40 予約 ヨガ 尾島
14:00 14:00～14:40 予約 ステップサーキット 松川
15:30～16:30 キッズ体育 スクール(幼児) 有料
16:30～18:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料
17:30～18:30 キッズヒップホップ スクール(初心者／小学生) 有料
18:30～19:30 キッズヒップホップ スクール(初心者／中学生) 有料
19:10～19:40 予約 ファイトアタックBEAT 鈴木
19:50～20:30 予約 HIPHOP 石原
20:50～21:30 予約 シェイプバンプ 上野
22:30 CLOSE

Wed 水曜日
第1スタジオ 第2スタジオ 25Mプール スカッシュコート／アウトドア
9:00 9:00 OPEN
9:15～9:35 予約 REC NEW CSLive メディカルフィットネス ロコモ予防・改善
9:40～10:10 予約 ポールde健康体操 中山
10:20～11:00 予約 ピラティス 西野
11:10～11:50 予約 ZUMBA ゴールド 鶴崎
12:20～13:00 予約 シェイプバンプ 中山
13:20～13:50 予約 X-CORE FIGHTING 中山
14:10～14:50 予約 コンビネーションエアロ 鶴澤
15:30～16:30 キッズ体育 スクール(幼児) 有料
16:30～18:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料
17:40～18:40 キッズ空手 スクール(上級) 有料
19:00～19:40 予約 シェイプバンプ 小川
19:50～20:30 予約 ZUMBA 佐々木
20:40～21:20 予約 ヨガ 佐々木
22:30 CLOSE

Thu 木曜日
第1スタジオ 第2スタジオ 25Mプール スカッシュコート／アウトドア
9:00 9:00 OPEN
9:30～10:00 予約 Fit FUN 和野
10:15～10:55 予約 シェイプバンプ 和野
11:15～11:55 予約 ヨガ 内田
12:20～13:00 予約 シンプルエアロ 青木(澄)
13:20～14:00 予約 Nステップ 夏海
14:20～15:00 予約 ジャズダンス 本庄
15:30～16:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料
16:30～18:30 キッズ体育 スクール(児童) 有料
17:30～18:30 キッズヒップホップ スクール(初心者／小学生) 有料
18:30～19:30 キッズヒップホップ スクール(初心者／中学生) 有料
19:00～19:40 予約 コンビネーションエアロ 井出
19:50～20:30 予約 ファイトアタックBEAT 上野
20:40～21:20 予約 ジャズダンス 石原
22:30 CLOSE



セントラルフィットネスクラブ24

TEL.045-391-7211

二俣川店



<https://www.central.co.jp>
 セントラル二俣川



右記のQRコードより
 簡単アクセス!!



プールレッスンについて

- ※ レッスン開始後のレッスンへのご参加は安全上の為、ご遠慮ください。
- ※ レッスン参加につきましては、中学生以上からとなります。
- ※ プールレッスンは25M最大6コース、15M最大3コースで行います。
- ※ アクアエクササイズ系のレッスンは20名以上3コース、35名以上4コース、50名以上5コース、アクアウォーク系のレッスンは25名以上3コース、40名以上4コースを目安にコースを制限をさせていただきます。また、利用コースは他コースの利用状況により変動がございますので、予めご了承ください。
- ※ プールレッスンのない時間帯において、ダイビング講習、パーソナルトレーニングやイベント等でコースを制限させていただく場合がございます。予めご了承ください。(25M・15M)
- ※ コース変更を伴うレッスンにつきましては、5～10分前から準備まで頂きます。

【初級・中級水泳について】初級…各種目10Mを綺麗に泳げるようにするクラスです。
中級…各種目25Mを綺麗に泳げるようにするクラスです。

パーソナルスイムレッスン個人塾(有料個別レッスン)

30分のマンツーマン指導で個々のレベルに合わせて実施いたします。
レッスンは1コース利用させていただきますので、予めご了承ください。
実施日時につきましては、別紙館内掲示をご覧ください。
その他詳細につきましては、クラブスタッフまでお問合せください。

Run & Fitness

☆走るだけじゃない走ろう会☆

初めての方、マラソンデビューする人、大歓迎！
走り方のコツやトレーニング方法など
スタッフが親切、丁寧に教えます！
一緒に気持ち良く走りましょう！！

ご参加には
メールアドレスが
必要となります

◆日時 第2・第4 日曜日
16:30～17:30

◆参加費 無料

◆集合場所 エントランス(アイランド前)

◆雨天時 中止(催行判断は当日16時にいたします)

◆時間外の方もご参加頂けます。ロッカーもご利用頂けます。
(実施時間前後30分のみ利用可)

INFORMATION

※レッスン開始後のご参加はご遠慮ください。参加する皆様の安全の為、ご協力の程、
お願い致します。

※**有料** マークは有料プログラムです。詳しくは受付にてお尋ねください。

※**予約** マークのレッスンは必ずオンライン予約システムにてご予約ください。

※**要器材** マークのレッスンは、必ず器材をご持参ください。(レンタル不可となります。)

※スタジオ開放は音量にご配慮いただき譲り合ってください。ストレッチマット・ヨガマットのみご利用いただけます。(音響等機器のご利用はできません。)

※都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承ください。
このプログラムは2026年4月～6月のものです。

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンをクラブを越えて
受けられる映像配信型プログラムです。

LIVE マークはLIVE配信レッスン、**REC** マークは録画配信レッスンです。