

LESSON SCHEDULE 2026年10月～

月曜日			火曜日			木曜日			金曜日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:30 開館											
	9:40～9:50 ジムスモ あんなで筋トレ		9:40～9:50 ジムスモ あんなで筋トレ			9:40～9:50 ジムスモ あんなで筋トレ			9:40～9:50 ジムスモ あんなで筋トレ		
10:20～11:00 ヨガ 野中 (55名)	10:10～10:50 ボテイメイク トレーニング 金井 (25名)	10:30～11:00 アクアウォーク&ジョグ 森山	10:00～10:40 骨盤 エクササイズ 坂崎 (46名)	10:00～10:40 シンブルエアロ 高橋 (28名)		10:10～10:50 シンブルエアロ 市原 (50名)	10:10～10:40 ボールde!ラックス 鬼澤 (25名) ↑コアボール使用↑		10:00～10:40 ヨガ (25名)		
11:20～12:00 ZUMBA 野中 (46名)	11:15～11:45 ファンクショナル トレーニング 奥田 (25名)	11:10～11:40 初級水泳 森山	11:00～11:40 ボテイメイク トレーニング 鬼澤 (55名)	11:00～11:30 はじめて太極拳 25名		11:10～11:50 シェイプ/ハフ 松山 (50名)	11:00～11:40 ピラティス (25名) LIVE		11:00～11:40 ダンスWAVE (25名) LIVE		
12:15～12:55 ファンクショナル コンディショニング 新妻 (46名)	12:10～12:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 金井 (17名)	12:30～13:00 中級水泳 原	11:55～12:35 奇数週JAZZダンス 偶数週ZUMBA 神原 (46名)	12:00～13:00 【有料】 はつら健康 運動スクール 鬼澤		12:10～12:50 ヨガ 藤井 (50名)	12:10～12:50 ボテイメイク トレーニング 金井 (25名)		12:00～13:00 スタジオフリー スペース ※音響設備利用不可		
13:15～13:55 ダンスファン 新妻 (46名)	13:15～13:55 CS Life ヨガ (25名)	13:15～13:45 スイムプライベート 真田	13:20～14:00 ヨガ 結貴 (46名)	13:20～13:50 スイムプライベート 真田		13:10～13:50 ZUMBA 中村 (46名)	13:15～13:55 健康操 中迫 (25名)		13:10～13:50 ヨガ(アクティブ系) 江川(50名)		
14:10～14:50 シェイプ/ハフ 原 (50名)	14:10～15:00 <有料セッション> ダンスセッション 新妻		14:00～15:00 卓球 フリースペース	14:00～15:00 卓球 フリースペース		14:10～14:50 フィットアタック BEAT REC(46名)	14:15～14:45 リズムライド 滝子 (17名)		14:15～15:15 フィットアタック BEAT (25名)		
			15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>	15:00～16:00 キッズ 新体操スクール <幼児>		15:15～16:15 卓球 フリースペース	15:15～16:15 卓球 フリースペース		15:15～16:15 卓球 フリースペース		
15:30～16:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:30～16:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	15:30～16:30 キッズスイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	16:05～17:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>	16:05～17:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>		
16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	16:30～17:30 キッズスイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	17:05～18:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>	17:05～18:05 キッズ 新体操スクール <小学1・2年生>		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>	16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>		16:30～17:30 キッズ 体育スクール <幼児>		
17:30～18:30 キッズ 体育スクール <幼児>	17:30～18:30 キッズチア ダンススクール <小学3年生以上>	17:30～18:30 キッズスイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用	18:10～19:10 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	18:10～19:10 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>		17:30～18:30 キッズ 体育スクール <幼児>	17:30～18:30 キッズ 体育スクール <幼児>		17:30～18:30 キッズ 体育スクール <幼児>		
18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>		18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>	18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>		18:30～19:30 キッズ 新体操スクール <小学3年生以上>		
19:15～19:55 ヨガ (46名)	20:00～20:40 シンブルエアロ (25名)	21:00～21:30 スクランブル フリーコース ※1～2コース使用	19:40～20:20 ZUMBA 北井 (46名)	19:40～20:20 ZUMBA 北井 (46名)		20:20～21:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 滝子 (17名)	20:20～21:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 滝子 (17名)		20:20～21:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 滝子 (17名)		
20:20～21:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)	21:10～21:50 スクランブル フリーコース ※1～2コース使用	21:00～21:30 スクランブル フリーコース ※1～2コース使用	20:35～21:15 ファンクショナル コンディショニング 北井 (46名)	20:35～21:15 ファンクショナル コンディショニング 北井 (46名)		21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)	21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)		21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)		
21:15～21:55 フィットアタック PRO(46名)	21:15～21:55 フィットアタック PRO(46名)	21:15～21:55 フィットアタック PRO(46名)	21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)	21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)		21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)	21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)		21:20～22:00 シェイプ/ハフ 松山 (50名)		
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00		22:00	22:00		22:00	22:00	22:00

22:15 スポーツ施設終了/22:30 閉館

プライベートスイム予約について

●予約フォームからお申込み受付しております
実施日7日前0時より受付開始

ご予約はこちらから→



オンラインスタジオ予約システムについて

●オンラインスタジオ予約システムを導入しております。
事前にご登録、ご予約の上にご参加ください。

新規登録はこちら→



土曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00～10:00 キッズ 体育スクール <幼児>	9:00 開館 9:30～10:10 ヨガ 清水 (25名)	9:00～10:00 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
10:00～11:00 キッズ 体育スクール <幼児>	10:25～11:05 フィールピラティス 清水 (25名)	10:00～11:00 キッズ スイミングスクール <赤～白> ※3コース使用
11:00～12:00 キッズ 体育スクール <幼児>	11:20～12:00 フィットアタックPRO 松山 (25名)	11:00～11:40 キッズ スイミングスクール <赤～白> ※3コース使用
12:00～13:00 キッズ 体育スクール <幼児>	12:25～13:05 エアサイクルフィットネス パワーライド(17名)	11:30～12:15 ベビースイミング スクール
13:30～14:30 ZUMBA 木村 (46名)	13:30～14:30 フィットアタック BEAT (25名)	12:30～13:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
14:00～14:55 ZUMBA 木村 (46名)	14:15～15:15 卓球 フリースペース	13:30～14:30 キッズ スイミングスクール <赤～白> ※3コース使用
15:00～16:00 <有料セッション> オリジナルステップ 多林	15:45～17:20 水泳選手 トレーニング使用	14:30～15:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
16:45～17:45 キッズ運動能力 開発スクール	17:30～19:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	15:30～16:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
19:45スポーツ施設終了/20:00 閉館		16:45～17:45 キッズ運動能力 開発スクール

日曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00 開館	9:00 開館	8:00～10:00 キッズスイミング スクール <選手> ※5コース使用
9:30～10:30 キッズ 体育スクール <幼児>	9:30～10:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	10:00～11:00 キッズスイミング スクール <赤> ※2コース使用
11:00～11:40 ファンクショナル コンディショニング 松山 (55名)	11:00～11:40 キッズチア ダンススクール <幼児>	11:00～12:00 キッズスイミング スクール <赤～白> ※3コース使用
12:00～12:40 シェイプ/ハフ 松山 (50名)	12:00～12:40 ヨガ (25名)	12:00～13:00 キッズスイミング スクール <赤～黄> ※4コース使用
13:00～13:40 フィットアタックPRO 松山 (46名)	13:00～13:40 スヌーズ& ヒーリング (25名)	13:00～14:00 キッズスイミング スクール <緑～黄> ※2コース使用
14:30～15:30 キッズ 体育スクール <幼児>	15:00～15:40 コンビネーション ステップ 高橋 (25名)	14:00～15:00 プール開放 (予約制)
17:00～18:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可		15:30～16:30 キッズ スイミングスクール <赤～黄> ※3コース使用
		17:00～18:30 スクランブル フリーコース ※1コース使用

18:45スポーツ施設終了/19:00 閉館

【レッスン参加の際のご注意】

- 当日は、特別プログラムとなります。
- インストラクターやレスパッチ等は、変更・クローズ(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
- プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。

Cen's Shop

センターラスポーツが
運営する通販サイト



センターラスポーツ
オリジナル商品
販売中

センターラスポーツ
オリジナルバック
フットウェア
フットウェア

AIR CYCLE FITNESS

参加しよう!



SHARK JUMP

