

セントラルフィットネスクラブ24東苗穂

Lesson Schedule

レッスンスケジュール / 2026年10月～12月

（祝日プログラムについて）…祝日は営業時間変更になるため、下記の内容と変更になります。HPもしくは館内にてご確認ください。

9:30
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

月		
スタジオ	ジム	スイム
9:30 OPEN		
	9:40～9:50 かんたんストレッチ	
10:00～10:40 健康体操 須田		10:00～11:00 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用
11:00～11:40 ヨガ 平川		11:10～11:40 初級水泳1 須田
12:00～12:40 SHAPE PUMP 須田		12:00～12:30 アクアビクス 平川 最大2コース使用
13:00～13:40 シンブル エアロ 佐藤	12:55～13:00 背中 引き締め	13:10～13:50 スイム トレーニング40 山口
13:50～14:10 CSLive 骨盤底筋群トレーニング [REC]		
15:30～18:30 キッズ 体育 スクール	～ご案内～ スクール実施の為、 16:30～18:30 プールはご利用 いただけません。 16:30～18:30は コースに空きが ある場合のみ 利用可能となります。 ご連絡を お掛け致しますが、 あらかじめ ご了承ください。	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用
19:00～19:40 ZUMBA 山田	19:30～19:50 フリーウエイト入門	19:20～20:00 初級水泳1 佐藤育
20:00～20:40 SHAPE PUMP 工藤		20:00～21:00 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用
20:50～21:30 CSLive Pilates Shape [REC]		
22:00 CLOSE		

火		
スタジオ	ジム	スイム
9:30 OPEN		
	9:40～9:50 かんたん筋トレ	
10:00～10:40 シンブル エアロ 田中		10:10～10:40 アクアウォーク&ジョグ 小澤
11:00～11:40 ファイトアタック PRO 田中		11:00～11:40 ベビースイミング 最大1コース使用
12:00～12:40 ダンスWAVE 小澤		12:00～13:00 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用
13:00～13:40 コンピネーション エアロ 馬場	12:55～13:00 お腹 引き締め	13:10～13:40 水泳入門 山口
14:00～14:40 ZUMBA 大蔵		13:50～14:20 初級クロール 山口
15:30～18:30 キッズ 体育 スクール	～ご案内～ スクール実施の為、 16:30～18:30 プールはご利用 いただけません。 16:30～18:30は コースに空きが ある場合のみ 利用可能となります。 ご連絡を お掛け致しますが、 あらかじめ ご了承ください。	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用
18:50～19:10 CSLive 骨盤底筋群トレーニング [REC]		
19:30～20:10 ファイトアタック PRO 佐藤恭		19:30～20:10 スイム トレーニング40 佐藤育
20:30～21:10 エアサイクル フィットネス 小杉		
1.35周目 パワーライド 2.4周目 リズムライド		
22:00 CLOSE		

水		
スタジオ	ジム	スイム
9:30 OPEN		
	9:40～9:50 かんたんストレッチ	
9:50～10:20 整体コンディショニング 笠原		
10:30～11:00 整体トレーニング 笠原		10:30～11:00 アクアダンス 推名
11:15～11:35 CS Live メディカルフィットネス [REC]		11:10～11:40 初級水泳2 山口
11:50～12:30 ファイトアタック BEAT 須田		11:50～12:20 初級スイムトレーニング 山口
12:50～13:20 STEP Jam 山口		13:00～13:30 スキndaイビング 須田
13:40～14:10 CSLive フランクサイズ [REC]		13:30～14:30 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用
14:20～15:00 フィール ヨガ 大石		
15:30～18:30 キッズ 体育 スクール	～ご案内～ スクール実施の為、 16:30～18:30 プールはご利用 いただけません。 16:30～18:30は コースに空きが ある場合のみ 利用可能となります。 ご連絡を お掛け致しますが、 あらかじめ ご了承ください。	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用
19:00～19:40 HOTヨガ 馬場	19:10～19:20 お腹 引き締め	
20:00～20:40 ZUMBA 五東		19:50～20:30 中級水泳1 & スイトレ 横田
20:55～21:25 CSLive POWER PUMP [REC]		
22:00 CLOSE		

木		
スタジオ	ジム	スイム
9:30 OPEN		
	9:40～9:50 背中 引き締め	
10:00～10:40 HOTヨガ 上田		10:30～11:00 水泳入門 小澤
11:00～11:40 コンピネーション エアロ 山本		11:15～12:00 アクアビクス 横川 最大2コース使用
12:00～12:40 ZUMBA Lisa		
12:50～13:30 HOTピラティス 山口	12:50～13:00 お腹 引き締め	13:00～13:30 中級水泳2 推名
13:50～14:30 SHAPE PUMP 山口		13:40～14:20 スイム トレーニング40 推名
15:30～18:30 キッズ 体育 スクール	～ご案内～ スクール実施の為、 16:30～18:30 プールはご利用 いただけません。 16:30～18:30は コースに空きが ある場合のみ 利用可能となります。 ご連絡を お掛け致しますが、 あらかじめ ご了承ください。	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 16:30～17:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用 17:30～18:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用
19:00～19:40 コンピネーション ステップ 熊谷	19:00～19:20 フリーウエイト入門	19:30～20:00 アクアダンス 推名
19:55～20:25 X-CORE TRAINING 工藤		20:10～20:40 スタート&ターン 推名
20:40～21:20 HOT フィールピラティス 松林	20:40～21:00 ジムライド	
22:00 CLOSE		

金
休
館
日

土		
スタジオ	ジム	スイム
9:00～10:00 キッズ 体育 スクール	9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズ スイミング スクール 4コース使用 10:00～11:00 キッズスイミング スクール 10:00～10:40 ベビースイミング 最大4コース使用 11:00～12:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 12:00～12:40 フィン・スノーケル利用コース 最大1コース利用 12:40～13:10 スキndaイビング 須田
10:00～11:00 キッズ 体育 スクール	スクール実施の為、プール利用 12:00～とさせていただきます。 コースに空きがある場合のみ 10:00～利用可能となります。	10:00～11:00 キッズスイミング スクール 10:00～10:40 ベビースイミング 最大4コース使用 11:00～12:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 12:00～12:40 フィン・スノーケル利用コース 最大1コース利用 12:40～13:10 スキndaイビング 須田
11:20～12:20 キッズ ダンス スクール	11:20～11:40 かんたん筋トレ	11:20～12:20 CSLive Lat Lat Lat [REC]
12:30～13:10 CSLive [REC]		
13:30～16:30 キッズ 体育 スクール	～ご案内～ スクール実施の為、 14:30～16:30 プールはご利用 いただけません。 13:30～14:30は コースに空きが ある場合のみ 利用可能となります。 ご連絡を お掛け致しますが、 あらかじめ ご了承ください。	13:30～14:30 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 14:30～15:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用 15:30～16:30 キッズ スイミング スクール 4コース使用 16:30～18:00 フィン・スノーケル 利用コース 最大1コース利用
17:10～17:50 SHAPE PUMP 推名		
18:10～18:40 CSLive HOTヨガ [REC]		
19:45 CLOSE		
◆NEWプログラムのご案内◆ 【Pilates Shape ピラティスシェイプ】 「軸を整え、動きを磨き、しなやかに引き締める」 Pilates Shapeは、内側と外側の美しさを同時に 引き出すプログラムです。 インナーマッスルを鍛えるピラティス、動きをやす い体をつくるファンクショナルトレーニング、アウ ターマッスルを鍛える筋力トレーニングを組み合 わせたプログラムです。ぜひ、ご参加ください。		

日		
スタジオ	ジム	スイム
	9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 10:00～11:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 11:00～12:00 スクール実施の為、プール利用は 11:00～とさせていただきます。 コースに空きがある場合のみ 10:00～利用可能となります。
11:10～11:50 CSLive シンブルエアロ [REC]		
12:00～12:40 CSLive Pilates Shape [REC]		
13:30～14:10 パワーライド 小杉		13:00～13:40 スタートターン & スイトレ 推名
14:30～15:10 ZUMBA 山田		14:00～15:30 ファミリー プール開放 最大2コース利用
15:30～16:10 フィール ピラティス 松林		
16:20～17:00 CSLive ヨガ [REC]		16:00～17:00 スノーケル・フィン 利用コース 最大1コース利用
19:00 CLOSE		
水泳カリキュラム		
	10月	11月
初級水泳1	背泳ぎ	平泳ぎ
初級水泳2	平泳ぎ	バタフライ
中級水泳1	背泳ぎ	平泳ぎ
中級水泳2	平泳ぎ	バタフライ
CSLive メディカルフィットネスシリーズ ロコモ予防・改善トレーニング ロコモティブシンドローム（運動器症候群）による移 動機能の低下を防ぎ、将来の要介護リスクを低減さ せることを目的とし、筋力トレーニングやバランスド レーニングを行います。		

9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00