

2026.10～レッスンスケジュール

- スタジオ・バイクプログラムご参加の際にはオンラインでご予約ください。
- 毎週水曜日は休館日、祝日については特別プログラムにて掲示いたします。
- ファンクショナルスケジュールはファンクショナルエリアのスケジュール表をご覧ください。



最大発汗レッスン! AIR CYCLE FITNESS!



弘前店イチオシレッスン! シンプルなバイクエクササイズは脂肪燃焼効果抜群!

	月曜日(MON)			火曜日(TUE)			木曜日(THU)			金曜日(FRI)			土曜日(SAT)			日曜日(SUN)				
	Studio	Pool	Bike Studio	Studio	Pool	Bike Studio	Studio	Pool	Bike Studio	Studio	Pool	Bike Studio	Studio	Pool	Bike Studio	Studio	Pool	Bike Studio		
10:00																			10:00	
30	10:10~10:50 ラテンファン 八木橋			10:20~11:00 ヨガ 道替わり			10:30~11:10 コンビネーション ステップ 花岡	10:00~10:40 ベビースイミング 2コース使用		10:30~11:10 ストロッチ 会津	10:00~10:40 ベビースイミング 保育園指導 計2コース使用	中級水泳 1:5週:クロール 2週:背泳ぎ 3週:平泳ぎ 4週:バタフライ	10:40~11:20 ヨガ 花岡	10:00~10:40 ベビースイミング 2コース使用		10:00~11:00 キッズ スイミング スクール 3コース使用			10:00	
11:00	 11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive	11:10~11:40 アクアビクス 八木橋		11:15~11:55 コンビネーション エアロ 阿保	11:10~12:10 カルチャースクール レディース スイミング 2コース使用 葛西		 11:30~12:10 ピラティス CSLive	10:50~11:10 アクアウォーク 藤谷		11:30~12:10 シンブルエアロ 松野	11:40~12:20 スキングダイビング (シュノーケリング) 川越		11:40~12:20 コンビネーション エアロ 花岡	11:50~12:20 アクアダンス 小林		11:20~12:00 サンデー スペシャル 道替わり	11:00~12:00 キッズスイミング 体験スクール 1コース使用		11:00	
30																			30	
12:00	11:55~12:35 ファイトアタック BEAT 佐々木(誠)			12:15~12:55 シェイプアップ 鈴木	12:15~12:45 スキングダイビング (シュノーケリング) 川越		12:30~13:10 コンビネーション エアロ 会津	12:05~12:35 初級バタフライ 小林		12:35~13:15 ZUMBA 池田	12:30~13:00 アクアビクス 八木橋		12:35~13:15 1-3:5週:シンブルステップ 2-4週:シンブルエアロ 会津	12:30~13:20 スイム トレーニング 小林	12:20~13:00 エアサイクルシリーズ 道替わり		12:20~13:00 ヨガ 下山	11:00~12:40 フィン フリーコース 1コース使用	12:00	
30	 12:50~13:30 パワーヨガ CSLive			13:15~13:45 フィールピラティス 鈴木			 13:30~14:10 ヨガ CSLive	12:45~13:25 初級 スリムトレーニング 小林		 13:30~14:10 ファイトアタック BEAT CSLive	13:30~14:30 カルチャースクール アクアビクス 2コース使用 八木橋		13:30~14:00 フリースタイルダンス 浅井			13:20~14:00 シェイプアップ 佐々木(誠)			13:00	
14:00	 13:45~14:26 スムース&ヒーリング CSLive	13:30~14:30 カルチャースクール ゆっくり シルバースイミング 2コース使用 葛西					 14:30~15:00 リズムCAMP CSLive	13:30~14:30 カルチャースクール 水中ウォーキング 2コース使用 葛西											14:00	
30																			30	
15:00																			15:00	
30																			30	
16:00	15:30~16:30 キッズ 運動能力 開発 スクール	15:30~19:30		15:30~17:30 キッズ ダンス スクール	15:30~19:30		15:30~18:30 キッズ 体育 スクール	15:30~17:30 キッズ スイミング スクール		15:30~17:30 キッズ ダンス スクール	15:30~19:30		15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	14:30~17:30	14:30~15:30 キッズ チアダンス スクール (幼児)	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール (児童)	14:20~15:00 パワーライド 佐々木(誠)		16:00	
30																			30	
17:00	16:30~18:30 キッズ 体育 スクール	キッズ スイミング スクール		17:30~18:30 キッズ 運動能力 開発 スクール	15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用		15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用		17:30~18:30 キッズ チアダンス スクール	15:30~19:30		15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	14:30~1コース使用 15:30~5コース使用 16:30~3コース使用	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール (児童)				17:00	
30																			30	
18:00		15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用		15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用			 18:50~19:10 骨盤底筋群トレーニング	18:30~19:30 エンジョイ スイミング 葛西	18:30~19:10 リズムライド 森		19:05~19:45 フリースタイルダンス 浅井	15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用	18:50~19:30 ラテンファン 八木橋			18:00 CLOSE			18:00	
30																			30	
19:00	19:00~19:40 1-3:5週:シンブルエアロ 2-4週:コンビネーション 松野			19:00~19:40 リズムライド 松島	19:00~19:40 CSLive		19:20~20:00 コンビネーション エアロ 阿保	18:30~19:10 リズムライド 森		19:05~19:45 フリースタイルダンス 浅井	15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用		19:15~19:55 パワーライド 佐々木(誠)						19:00	
30																			30	
20:00	20:00~20:40 シェイプアップ 森			19:40~20:10 中級水泳 盛	19:50~20:30 リズムライド 菅原		20:20~21:00 シェイプアップ 鈴木	19:40~20:10 アクアダンス 森		20:00~20:40 ヨガ 東海	19:40~20:20 スイム トレーニング 小笠原		20:00 CLOSE						20:00	
30																			30	
21:00	 20:55~21:35 ピラティス CSLive			20:55~21:25 X-CORE TRAINING CSLive						 20:55~21:35 Pilates SHAPE CSLive									21:00	
30																			30	
22:00	22:00 CLOSE																			22:00







前回スケジュールからの変更レッスンとなります。

【CSlive】セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。

レッスンが初めての方もチャレンジしやすいレッスンです。

スタジオの室温を上げ、発汗効果を高めたHOTレッスンです。

【CSlive】配信スタジオからのリアルタイムレッスンです。

【CSlive】人気コンテンツのバックナンバーレッスンです。

- 前回スケジュールからの変更レッスンとなります。
- [CSLive]セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。
- レッスンが初めての方もチャレンジしやすいレッスンです。
- スタジオの室温を上げ、発汗効果を高めたHOTレッスンです。
- [CSLive]配信スタジオからのリアルタイムレッスンです。
- [REC] [CSLive]人気コンテンツのバックナンバーレッスンです。