

Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2026年7月～9月

※諸事情により、レッスン内容・営業時間に変更となる場合がございます。

7・8・9月カレンダー

※■ 休館日となります。
※○ 祝日営業日となります。
祝日営業時間 9：00～19：00

7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	31				

8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						

9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					

MON 月 DAY				TUES 火 DAY				水	THURS 木 DAY				FRI 金 DAY				SATUR 土 DAY				SUN 日 DAY			
スタジオ Studio	プール Pool	スカッシュ1	スカッシュ2	スタジオ Studio	プール Pool	スカッシュ1	スカッシュ2		スタジオ Studio	プール Pool	スカッシュ1	スカッシュ2	スタジオ Studio	プール Pool	スカッシュ1	スカッシュ2	スタジオ Studio	プール Pool	スカッシュ1	スカッシュ2	スタジオ Studio	プール Pool	スカッシュ1	スカッシュ2
8:00																								
30	8:30 OPEN			8:30 OPEN				8:30 OPEN			8:30 OPEN			8:30 OPEN		8:30~10:30		8:30~10:30		8:30~10:30		8:30~10:30		
9:00	9:00~9:40 CSLive ヨガ REC			9:00~9:40 CSLive ピラティス REC				9:00~9:40 CSLive シンプルエアロ REC				9:00~9:40 CSLive ファイトアタック BEAT REC				9:00 OPEN		9:00~13:00		9:00~13:00	9:00 OPEN			
30		9:40~10:10 アクアビクス 浮田							9:30~10:00 フィン フリーコース							9:00~13:00		9:00~13:00		9:00~13:00		9:00~13:00		
10:00	10:10~11:30 フラダンス スクール	10:30~11:30 腰痛改善 スイミング スクール 川村	10:00~11:00 初心者 クラス	10:10~10:50 シェイプ パンプ40 本間				10:10~10:50 バレット 平山	10:10~10:40 初級水泳 牧野	7月平泳ぎ 8月クロール 9月背泳ぎ		10:10~10:40 NEW CSLive AIR CYCLE FITNESS リズムライド REC	10:10~10:40 アクアウォーク& トレーニング 高木(野)	7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月クロール		10:00~10:40 コンビネーション エアロ 宇田川	キッズ スイミング スクール (3コース使用)			9:40~10:20 初中級 HIPHOP TSUJI☆		9:40~11:40 キッズ 体育 スクール	9:40~11:40 キッズ 体育 スクール	
30					10:45~11:15 初級クロール 牧野				10:50~11:50 成人スクール 初級クラス 牧野		健康体操 教室 佐藤	11:05~11:45 初級 HIPHOP TSUJI☆	10:55~11:25 NEW 中級水泳 高木(野)	11:00~12:00 初級 クラス		10:45~11:45 成人スクール 中級クラス 山本	キッズ 体育 スクール			10:35~11:15 NEW CSLive ファイトアタック BEAT REC	11:00~11:40 3コース			
11:00	11:45~12:25 ZUMBA® 平山	11:30~12:30 成人スクール 初級クラス 佐々木	11:10~12:10 初級 クラス	11:00~11:40 太極拳 松原	11:30~12:30 NEW 成人スクール 上級クラス 牧野				11:50~12:50 成人スクール 中級クラス 川村			12:00~12:40 ヨガ 鳥居	11:30~12:30 NEW 成人スクール 中級クラス 川村	12:00~13:00 初心者 クラス		11:45~12:45 成人スクール 初級クラス 山本	キッズ 体育 スクール			11:30~12:10 ヨガ 石川	11:55~12:25 スイムプライベート 佐々木	12:00~13:00 キッズ 運動能力 開発 スクール		
12:00					12:50~13:20 NEW ファンクショナル トレーニング 橋本	1/3/5週目: スキンダイビング 2/4週目: フィンスイム			13:10~13:50 CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド REC	13:00~13:30 スイムトレーニング 川村	13:00~17:50	13:05~13:45 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 本間	13:10~13:40 アクアダンス 高木(野)	13:10~14:10 中級 クラス		12:50~13:40 NEW マスターズ 練習会 田中	12名まで2コース 13名以上で3コース利用			12:30~13:10 コンビネーション エアロ 橋本	12:30~13:00 初級水泳 佐々木	7月平泳ぎ 8月バタフライ 9月背泳ぎ		
13:00	12:40~13:20 健美操 鈴木	13:00~13:30 アクアビクス 川村	13:10~14:10 初心者 クラス	14:00~14:40 ZUMBA® 臺代	14:10~14:55 アクアビクス 45 浮田	3コース			14:10~14:50 ファイトアタック BEAT 落合		スカッシュ スクール・ スカッシュ プライベート		14:10~14:50 シェイプ パンプ40 高木(野)			13:15~13:55 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 落合	13:45~14:15 アクアダンス 高木(野)	14:20~15:20 成人スクール 上級クラス 佐々木			13:30~14:10 シェイプ パンプ40 高木(野)	13:30~15:00 プール開放 (2コース) ※実施日は 別途館内掲示を ご確認ください		
14:00	13:40~14:20 シンプルエアロ 戸ヶ崎	14:15~14:45 中級背泳ぎ 佐々木	14:20~15:20 上級 クラス	15:00~15:40 サーキット トレーニング 阿部					15:10~15:50 ヨガ 岩崎	15:30~19:30		15:30~18:30	15:30~19:30		15:25~15:55 CSLive ボディメイクトレーニング REC	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール (3コース使用)	15:00~17:00 スカッシュ 同好会			14:35~15:15 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 本間				
15:00	14:40~15:20 ZenYoga 落合	15:00~16:00 成人スクール 上級クラス 佐々木	15:30~15:50 スカッシュプライベート	16:00~16:40 コンビネーション ステップ 阿部												16:30~17:40 キッズ 体育 スクール	16:30~17:40 キッズ 体育 スクール			15:45~16:25 ジャズダンス 小林				
16:00	15:40~16:20 コアトレーニング 廣瀬	16:15~16:45 スイムプライベート 佐々木	7/8/9月: 定員20名													16:45~17:25 CSLive ヨガ REC	17:00~18:00 マスターズ 同好会	18:00~18:30 バドルフリー (中央フリーコース)						
17:00	16:30~18:30 キッズ ダンス スクール																	19:00 CLOSE						
18:00																								
19:00	19:00~19:40 CSLive シェイプパンプ REC	19:10~20:10 成人スクール 初級クラス 本間	19:30~20:30 中級 クラス	19:10~19:40 CSLive AIR CYCLE FITNESS リズムライド REC	19:10~19:40 初級水泳 牧野	7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月バタフライ			19:00~19:40 ファイトアタック PRO 落合		19:00~20:00 初心者 クラス		18:55~19:35 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 落合			19:40~20:25 スイム トレーニング45 室井	20:00~20:30 コンビネーション ステップ 宇田川		19:00~19:30 CSLive AIR CYCLE FITNESS リズムライド REC	19:45~20:25 CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド REC	20:00~20:30 バドルフリー (中央フリーコース)			
20:00	20:00~20:40 コンビネーション エアロ 宇田川			20:05~20:45 フィールヨガ 高木(野)	19:50~20:35 アクアビクス 45 巻嶋				20:00~20:30 シェイプパンプ POWER 落合	20:20~21:00 スキン フリーコース	20:00~21:00 初級 クラス		20:00~20:40 コンビネーション ステップ 宇田川											
21:00	21:00~21:40 CSLive ピラティス REC	21:00~22:00 マスターズ 同好会		21:00~21:40 シェイプ パンプ40 橋本	21:00~21:30 バドルフリー (中央フリーコース)				20:50~21:30 CSLive ヨガ REC		21:00~22:00 初心者 クラス		21:05~21:45 CSLive ファイトアタック BEAT REC	21:00~22:00 トライアスロン 同好会										
22:00	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			21:00 CLOSE		21:00 CLOSE								
23:00																								

CSLive

LIVE LIVE配信 REC 録画映像

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がクラブを越えて受けられる映像配信型プログラムです。

レッスンに参加される場合のお願い

※怪我防止の為、レッスンが開始してからのクラスへのご参加はご遠慮ください。

※色付きレッスンは有料クラスとなります。4フレセプションにてお手続きの上ご参加ください。

※スタジオのレッスンに関しては、オンライン予約にて予約いただき、ご参加となります。予約無しのご参加はできません。

※バドルフリーコースについて…バドルを着用して泳げるコースです。バドルの貸し出しはございません。

※プールレッスンのコース設定について…レッスン参加者が10名を目安に2コースへ、30名を目安に3コースとなります。

※フィンフリーコースについて…足ヒレ(フィン)を着用して泳げるコースです。プールサイドのフィンをご利用ください。

※スキンフリーコースについて…マスク・フィン・シュノーケルを着用してご利用いただけるコースです。プールサイドにある備品もご利用いただけます。

CSLive LIVE LIVE配信 REC 録画映像
セントラルスポーツが誇るトップフィニストのレッスンの クラブを越えて受けられる映像配信型プログラムです。

レッスンに参加される場合のお願い

※怪我防止の為、レッスンが開始してからのクラスへのご参加は ご遠慮ください。

※色付きレッスンは有料クラスとなります。4フレセプションにて お手続きの上でご参加ください。

※スタジオのレッスンに関しては、オンライン予約にて予約いた だき、ご参加となります。予約無しでのご参加はできません。

※バドルフリーコースについて…
バドルを着用して泳げるコースです。バドルの貸し出しはござ いません。

※プールレッスンのコース設定について…
レッスン参加者が10名を目安に2コースへ、30名を目安に 3コースとなります。

※フィンフリーコースについて…
足ヒレ(フィン)を着用して泳げるコースです。プールサイドの フィンをご利用ください。

※スキンフリーコースについて…
マスク・フィン・シュノーケルを着用してご利用いただける コースです。プールサイドにある備品もご利用いただけます。