

Lesson Schedule 2026年 10月～ 9/28更新

※レッスンスケジュールは都合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。
※レッスンスケジュールは配布いたしません。当店のホームページでもご確認いただけます。
※スタジオはレッスン以外の時間帯は、ストレッチ等でご利用いただけます。

曜日	MON (月) DAY		TUES (火) DAY		WEDNES (水) DAY		THURS (木) DAY		FRY (金) DAY		SATUR (土) DAY		SUN (日) DAY		曜日
時間	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	時間
09:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		09:00
	9:20 からだアクティブ CS Live (30分)	9:15 みんなで体操 9:30 アクアウォーク&ジョグ 羽深 (30分)	9:20 ビューティプロジェクト 9:30 CS Live (30分)	9:15 みんなで体操 9:30 ベーシスイミングスクール (有料)	ロコモ予防・改善		9:15 みんなで体操 9:20 フルサイドでトレーニング (5分) 9:30 アクアウォーク&トレーニング 村上 (30分)	9:15 みんなで体操 9:30 ベーシスイミングスクール (有料)	9:20 ビューティプロジェクトアームス&バックライン 9:30 CS Live (30分)	9:15 みんなで体操 9:30 ベーシスイミングスクール (有料)	9:15 みんなで体操 9:30 ベーシスイミングスクール (有料)	9:15 みんなで体操 9:30 ベーシスイミングスクール (有料)	9:00 キッズ体育スクール (有料)	9:00 キッズスイミングスクール (有料)	
	10:00 アロマストレッチ40 峰岸 (40分)	10:05 初級水泳 新木 (30分)	10:00 ヨガ40 岡野 (40分)	10:00 ヨガ40 岡野 (40分)			10:00 ジムスモ/お腹引き締め 新木 (20分) 10:30 ヨガ40 横嶋 (40分)	10:05 初級水泳 村上 (30分)	10:00 ヨガ40 田丸 (40分)	10:00 シンプルエアロ40 芝田 (40分)	10:00 シンプルエアロ40 芝田 (40分)	10:00 シンプルエアロ40 芝田 (40分)	10:00 キッズスイミングスクール (有料)	10:00 キッズスイミングスクール (有料)	
11:00	10:50 NEW ピラティスシェイプ CS Live (40分)	10月 背泳ぎ 11月 バタフライ 12月 クロール	10:50 Lati Lati CS Live (40分)	10月 バタフライ 11月 平泳ぎ 12月 背泳ぎ	フィットネス 休館日		11:20 シェイパンプ40 CS Live (40分)	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 平泳ぎ	10:50 ファンクショナル トレーニング 新木 (30分)	10月 平泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	10:55 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分)	11:00 アクアウォーク & トレーニング 川野 (30分)	11:30 キッズ体育スクール (有料)	11:30 キッズスイミングスクール (有料)	11:00
	11:40 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分)	【定員6名】 (30分)	11:40 スムース&ヒーリング CS Live (40分)	11:30 中級水泳 鈴木 (30分)			12:10 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分)	10月 FIGHTING 11月 DANCING 12月 TRAINING	11:30 X-CORE シリーズ CS Live (30分)	11:40 初級水泳 羽深 (30分)	11:55 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分)	11:35 初級水泳 川野 (30分)	12:30 キッズ体育スクール (有料)	12:30 キッズスイミングスクール (有料)	
	12:20 ファイトアタック BEAT 40 CS Live (40分)		12:20 スムース&ヒーリング CS Live (40分)	12:05 目指せマスターズ 羽深 (30分)			12:40 パーソナルスイムレッスン 鈴木 (30分)		12:10 【有料】はつらつ健康運動スクール (60分)	12:15 中級水泳 村上 (30分)	12:30 キッズ体育スクール (有料)	12:45 キッズスイミングスクール (有料)	12:45 キッズ体育スクール (有料)	12:45 キッズスイミングスクール (有料)	
13:00	13:30 健康水中運動 歩行 (有料) 新木 (30分)	13:50 キッズスイミングスクール (有料)	12:45 パーソナルスイムレッスン 鈴木 (30分)	13:30 健康水中運動 歩行 (有料) 鈴木 (30分)	15:00		13:30 健康水中運動 歩行 (有料) 村上 (30分)	13:50 キッズスイミングスクール (有料)	13:50 キッズスイミングスクール (有料)	13:50 キッズスイミングスクール (有料)	13:30 キッズ体育スクール (有料)	13:00 キッズスイミングスクール (有料)	13:30 スイムトレーニング 宮野 (30分)	13:30 スイムトレーニング 宮野 (30分)	13:00
	14:00 健康水中運動 体操 (有料) 新木 (30分)	14:00 キッズスイミングスクール (有料)	13:30 健康水中運動 体操 (有料) 新木 (30分)	14:00 健康水中運動 体操 (有料) 新木 (30分)			14:00 健康水中運動 体操 (有料) 新木 (30分)	14:00 キッズスイミングスクール (有料)	14:00 キッズスイミングスクール (有料)	14:00 キッズスイミングスクール (有料)	14:30 キッズ体育スクール (有料)	14:30 キッズスイミングスクール (有料)	14:15 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分)	13:30~16:45 プールイベント 選手育成練習 駐車場側2~3レーンと浅いプールを使用致します。	
	15:30	15:30	15:30~	15:30			15:30	15:30	15:30	15:30	15:00 ジュニアバレエスクール (有料)	15:30 キッズスイミングスクール (有料)	14:55 NEW ピラティスシェイプ CS Live (40分)	16:45 CLOSE	
16:00	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズダンススクール (有料)		キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	16:00 ジュニアバレエスクール (有料)	16:30 キッズスイミングスクール (有料)	16:00 キッズ体育スクール (有料)	16:00 キッズスイミングスクール (有料)	16:00
	16:30	16:30	16:30~	16:30			16:30	16:30	16:30	16:30	16:30 ジュニアバレエスクール (有料)	17:00 選手育成クラス 16:30~18:00 2レーン使用	16:30 キッズ体育スクール (有料)	16:30 キッズスイミングスクール (有料)	
	17:00	17:30	17:30~	17:30			17:00	17:30	17:30	17:30	17:30 ジュニアバレエスクール (有料)	18:00 キッズスイミングスクール U-18 (有料)	17:00 キッズスイミングスクール U-18 (有料)	17:00 キッズスイミングスクール U-18 (有料)	
18:00	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	ジュニアダンススクール (有料)		キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	キッズ体育スクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
	18:30	18:30	18:30	18:30			18:30	18:30	18:30	18:30	18:45 CLOSE	18:00 障害者水泳スクール (有料)	18:00	18:00	
	19:20 エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分)	19:30 選手育成クラス 18:30~21:00 2レーン使用	19:00 NEW ヨガ CS Live (40分)	19:30 選手育成クラス 18:30~21:00 2レーン使用			19:00 動きだいむ 横嶋 (20分)	19:30 選手育成クラス 18:30~21:00 2レーン使用	19:10 NEW ピラティスシェイプ CS Live (40分)	19:10 NEW ピラティスシェイプ CS Live (40分)	18:45 CLOSE	18:45 CLOSE	18:45 CLOSE	18:45 CLOSE	
20:00	20:00 シェイパンプ40 CS Live (40分)	10月 クロール 11月 平泳ぎ 12月 バタフライ	19:50 X-CORE シリーズ CS Live (30分)	20:30 NEW エアサイクルフィットネス リズムライド CS Live (30分)	キッズスイミングスクール U-18 (有料)		20:20 NEW シンプルエアロ CS Live (40分)	10月 平泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	20:00 エアサイクルフィットネス パワーライド CS Live (40分)	20:00 エアサイクルフィットネス パワーライド CS Live (40分)	19:00	19:00	19:00	19:00	20:00
	21:00	21:00	21:00	21:00			21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE			21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	
21:00	10月 FIGHTING 11月 DANCING 12月 TRAINING		10月 背泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	10月 背泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	キッズスイミングスクール U-18 (有料)		21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:45 CLOSE	21:00
22:00					キッズスイミングスクール U-18 (有料)										22:00



セントラルスポーツクラブ岩槻
〒339-0056 埼玉県さいたま市加倉1-1-8
TEL 048-757-1871

レッスンについて

定員の記載のないレッスンは定員は23名です。レッスン開始30分前から、レセプションにて整理券をお受取りの上、レッスンへのご参加をお願い致します。(ご本人様のご予約とさせていただきます。)
※レッスン開始後のご参加はご遠慮頂きますようお願い致します。
※靴マークのあるレッスンは室内シューズの着用をお願い致します。
パーソナルスイムレッスンは2週間前からご予約できます。前営業日16:00までのキャンセルは全額返金致します。それ以降は返金できません。