

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2026年10月～

10・11・12月
カレンダー

10月	日	月	火	水	木	金	土	11月	日	月	火	水	木	金	土	12月	日	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5			
	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14			6	7	8	9	10	11	12	
	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21			13	14	15	16	17	18	19	
	25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28			20	21	22	23	24	25	26	
								29	30								27	28	29	30	31			

月曜日 -Monday-				火曜日 -Tuesday-				木曜日 -Thursday-				金曜日 -Friday-				土曜日 -Saturday-				日曜日 -Sunday-			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20～10:00 CSLive カラダデックス REC 予約	9:50～10:30 CSLive シェイパンプ REC 予約	9:45～9:55 かんたんストレッチ	9:30～10:00 アクアウォーク&ジョグ 高木	9:20～9:40 ストレッチ 青木 予約	9:50～10:30 コンベーションエアロ 青木 予約	9:45～9:55 お腹引き締め	9:30～10:00 アクアダンス 金山	9:20～9:50 Fit Fun 長倉 予約	9:20～9:50 CSLive からだアクティブ REC 予約	9:45～9:55 かんたんストレッチ	9:50～10:20 中級マンスリーレッスン 河津	9:20～9:50 シンブルエアロ 寺島 予約	9:20～10:00 CSLive ヨガ REC 予約	9:45～9:55 かんたんストレッチ	9:30～10:00 フィンフリー	9:20～9:50 CSLive ヨガ REC 予約	9:45～9:55 かんたんストレッチ	9:30～10:00 キッズ スイミング スクール (幼児)	9:30～10:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	9:20～9:50 CSLive ヨガ REC 予約	9:45～9:55 かんたんストレッチ	9:30～10:00 キッズ スイミング スクール (幼児)	9:30～10:30 キッズ スイミング スクール (幼児)
10:15～10:55 バレエ エクササイズ 中川(朝) 予約	10:15～10:55 CSLive シェイパンプ REC 予約	10:45～10:55 お腹引き締め	10:10～10:40 アクアピクス 高木	10:10～10:40 からだ元気 山崎 予約	10:10～10:40 からだ元気 山崎 予約	10:10～10:40 からだ元気 山崎 予約	10:10～10:40 からだ元気 山崎 予約	10:15～10:55 骨盤エクササイズ 北村 予約	10:10～10:40 CSLive エアロサーキット REC 予約	10:30～10:50 ミニファイトジム 柴田 予約	10:30～11:30 成人水泳 スクール (初・中級) 長倉 有料	10:10～10:50 ステップサーキット 寺島 予約	10:15～10:35 メデカルフィットネス REC 予約	10:45～10:55 ボールエクササイズ	10:20～10:50 アクアウォーク&ジョグ Naomi	11:00～11:30 アクアピクス Naomi	11:00～11:30 ビューティープロジェクト REC 予約	11:30～12:00 キッズ スイミング スクール (幼児)	11:30～12:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	11:10～11:50 コンベーションエアロ ザハロフ 予約	11:30～12:00 キッズ スイミング スクール (幼児)	11:30～12:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	11:30～12:30 キッズ スイミング スクール (幼児)
11:10～11:50 ダンスWAVE 星 予約	11:10～11:50 ダンスWAVE 星 予約	11:45～11:55 かんたんストレッチ	11:00～12:00 腰痛改善 水泳スクール 金山 有料	11:10～11:50 ファンジョブトレーニング 中川(朝) 予約	11:30～12:10 CSLive スム&ヒーリング 予約	11:45～11:55 ボールエクササイズ	11:40～12:30 スイムトレーニング (2コース使用) 松永	12:00～12:40 CSLive LatiLati REC 予約	12:10～12:50 エアサイクルフィットネス パワーライド 河津 予約	12:10～12:40 個人塾 長倉 有料	12:10～12:40 個人塾 長倉 有料	12:10～12:50 シェイパンプ 鈴木 予約	12:00～12:40 CSLive ヨガ REC 予約	11:45～11:55 お腹引き締め	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料	12:35～13:05 成人水泳 スクール (初・中級) 松永 有料
13:00～13:40 ZUMBA® 長倉 予約	13:00～13:40 ZUMBA® 長倉 予約	13:10～14:00 スイムトレーニング (2コース使用) 金山	13:10～14:00 スイムトレーニング (2コース使用) 金山	13:00～13:40 バレエエクササイズ 平井 予約	13:10～13:50 CSLive シェイパンプ REC 予約	13:10～13:50 CSLive シェイパンプ REC 予約	13:10～13:50 CSLive シェイパンプ REC 予約	13:00～13:40 ヨガ 竹内 予約	13:15～13:45 ボディメイクトレーニング 柴田 予約	13:10～13:50 スキndaイビング 鈴木 予約	13:10～13:50 スキndaイビング 鈴木 予約	13:10～13:40 10月:FIGHTING 11月:DANCING 12月:TRAINING 坂本(太) 予約	13:45～14:15 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	13:45～14:15 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	13:10～13:40 10月:クロール 11月:背泳ぎ 12月:平泳ぎ	
14:00～14:40 ステップサーキット 青木 予約	14:00～15:00 セッション 柴田 有料	14:15～14:45 アクアピクス 坂本(和)	14:15～14:45 アクアピクス 坂本(和)	14:00～14:40 ZUMBA® 山崎 予約	14:10～14:50 CSLive 健康太極拳 REC 予約	14:10～14:50 CSLive 健康太極拳 REC 予約	14:10～14:50 CSLive 健康太極拳 REC 予約	14:00～14:30 ZUMBA® 上田 予約	14:30～15:00 CSLive リズムCAMP LIVE 予約	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)
15:00～15:40 CSLive ヨガ REC 予約	15:00～15:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:00～16:00 セッション ジャズダンス 佐藤 有料	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:30～16:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	15:30～16:00 健康太極拳 肥後 予約	16:15～17:15 42式太極拳 スクール 肥後 有料	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)
16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	16:30～17:30 キッズ スイミング スクール (幼児)
17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)	17:30～18:30 キッズ スイミング スクール (幼児)
18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)	18:30～19:00 キッズ スイミング スクール (選手育成)
19:20～20:00 ZUMBA® 中道 予約	19:20～20:00 HOTヨガ 佐野 予約	19:30～20:00 アスリートキャンプ 柴田 予約	19:35～20:35 ヒキナース シンクロスクール 小谷 実可子 有料	19:20～20:00 CSLive LatiLati REC 予約	19:20～20:00 フィール ピラティス 星 予約	19:45～19:55 お腹引き締め	19:35～20:15 スキndaイビング 坂本(太) 予約	19:10～19:50 ZUMBA® 歌川 予約	19:10～19:40 CSLive エアサイクルフィットネス LIVE 予約	19:45～19:55 かんたんストレッチ	19:45～19:55 かんたんストレッチ	19:20～19:50 X-CORE FAIGHTING 長倉 予約	19:20～19:50 X-CORE FAIGHTING 長倉 予約	19:45～19:55 お腹引き締め	19:45～19:55 お腹引き締め	19:20～19:50 X-CORE FAIGHTING 長倉 予約	19:20～19:50 X-CORE FAIGHTING 長倉 予約	19:45～19:55 お腹引き締め	19:45～19:55 お腹引き締め	19:20～19:50 X-CORE FAIGHTING 長倉 予約	19:20～19:50 X-CORE FAIGHTING 長倉 予約	19:45～19:55 お腹引き締め	19:45～19:55 お腹引き締め
20:20～21:00 CSLive ピラティス Shape REC 予約	20:20～21:00 エアサイクルフィットネス パワーライド 長倉 予約	20:45～20:55 お腹引き締め	20:40～21:10 初級マンスリーレッスン 中野	20:10～20:50 シェイパンプ 河津 予約	20:50～21:30 CSLive Zen Yoga REC 予約	20:45～20:55 背中引き締め	20:40～21:10 スイムトレーニング (2コース使用) 星	20:00～20:40 ファイトアタックPRO 中川(朝) 予約	20:10～20:40 CSLive リズムCAMP REC 予約	20:45～20:55 背中引き締め	20:40～21:10 スイムトレーニング (2コース使用) 坂本(太)	20:10～20:50 HIPHOP 植月 予約	20:00～20:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド LIVE 予約	20:45～20:55 背中引き締め	20:40～21:10 スイムトレーニング (2コース使用) 坂本(太)	20:10～20:50 HIPHOP 植月 予約	20:00～20:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド LIVE 予約	20:45～20:55 背中引き締め	20:40～21:10 スイムトレーニング (2コース使用) 坂本(太)	20:10～20:50 HIPHOP 植月 予約	20:00～20:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド LIVE 予約	20:45～20:55 背中引き締め	20:40～21:10 スイムトレーニング (2コース使用) 坂本(太)
21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:45～21:55 かんたんストレッチ	21:45～21:55 かんたんストレッチ	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:45～21:55 かんたんストレッチ	21:40～22:10 個人塾 坂本(太) 有料	21:00～21:30 CSLive シェイパンプPOWER REC 予約	21:00～21:40 ピラティス 中川(朝) 予約	21:45～21:55 背中引き締め	21:40～22:10 個人塾 坂本(太) 有料	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:45～21:55 かんたんストレッチ	21:40～22:10 個人塾 坂本(太) 有料	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:45～21:55 かんたんストレッチ	21:40～22:10 個人塾 坂本(太) 有料	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:10～21:40 CSLive X-COREシリーズ REC 予約	21:45～21:55 かんたんストレッチ	21:40～22:10 個人塾 坂本(太) 有料
22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			

【定員】

※予約制となります

スタジオオンライン予約システムにてご予約ください。

●スタジオ1…32名

シェイパンプは20名、x-COREは24名、CSLiveは15名です。

●スタジオ2…20名

シェイパンプ、CSLiveシェイパンプは10名、エアサイクルフィットネスは16名、スム&ヒーリングは18名、CSLiveは14名です。

<プール>

●月～金曜日15:15～18:30は、キッズスイミングスクールで全コースを利用させていただきます。(祝日を含む)

●土曜日9:00～9:30、日曜日9:00～10:30は、全コースを利用させていただきます。

●参加者が10名以上の場合、2コース利用させていただきます。

<共通>

●マークは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。

●有料 マークは、月会費制スクール及び有料・予約制レッスンです。

●レッスン開始後は安全管理・怪我防止の為、入場はご遠慮ください。

●ジムレッスンは、アスリートキャンプエリアにて実施致します

●レッスン実施時に設置してある器具を使用させていただきます

<HOTレッスンご参加の方へ注意事項>

●マークは、遠赤外線パネルでスタジオを暖めて行うHOTレッスンです。

●レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。

(1レッスン500ml～1ℓが目安です。)

●レッスンのご参加時は、バスタオルをご持参ください。

●体調がすぐれない方のご参加はお控えください。

<CSLiveとは>

●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!それがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、

<共通>

- マークは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。
- 有料マークは、月会費制スクール及び有料・予約制レッスンです。
- レッスン開始後は安全管理・怪我防止の為、入場はご遠慮ください。
- ジムレッスンは、アスリートキャンパスエリアにて実施致します。
- レッスン実施時に設置してある器具を使用させて頂けます。

<HOTレッスンご参加の方へ注意事項>

- HOTマークは、遺尿・外漏・パナルでスタジオを暖めて行うHOTレッスンです。
- レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。(1レッスン500ml～1ℓが目安です。)
- レッスンのご参加時は、バスタオルをご持参ください。
- 体調がすぐれない方のご参加はお控えください。

<CSLiveとは>

- 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!それがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることが出来る映像配信型プログラムです。

【定員】

※予約制となります
スタジオオンライン予約システムにてご予約ください。

●スタジオ1...32名
シェイパンプは20名、x-COREは24名、CSLiveは15名です。

●スタジオ2...20名
シェイパンプ、CSLiveシェイパンプは10名、エアサイクルフィットネスは16名、スムース&ヒーリングは18名、CSLiveは14名です。

<プール>

- 月～金曜日15:15～18:30は、キッズスイミングスクールで全コースを利用させていただきます。(祝日を含む)
- 土曜日9:00～9:30、日曜日9:00～10:30は、全コースを利用させていただきます。
- 参加者が10名以上の場合、2コース利用させていただきます。
- マスターズ練習会、スイムトレーニングは2コース利用させていただきます。