

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2026年10月～

セントラルフィットネスクラブ

亀有店



曜日	火曜日 -Tuesday-	水曜日 -Wednesday-	木曜日 -Thursday-	金曜日 -Friday-	土曜日 -Saturday-	日曜日 -Sunday-
9:00	スタジオA 【おすすめレッスン①】 シェイプアップシリーズ	スタジオA 【おすすめレッスン②】 AIR CYCLE Fitnessシリーズ	スタジオA 【おすすめレッスン③】 ファイトアタックBEATシリーズ	スタジオA 【おすすめレッスン④】 ジムスモ	スタジオA 9:00～12:00 キッズダンス (スクール)	スタジオA 9:00～10:00 キッズ体育 (スクール)
10:00	10:15～10:55 バレット 【定員35名】	10:15～10:45 はじめて太極拳 【定員18名】	10:15～10:45 ビューティープロジェクト アームス&バックライン 【定員18名】	10:20～10:50 ピラティス 中島 【定員35名】	9:00～11:00 キッズダンス (スクール)	8:55～9:55 空手 (スクール)
11:00	11:20～11:50 シンブルステップ 佐藤 【定員30名】	11:00～11:40 CSLive LIVE カラダデトックス 【定員18名】	11:00～11:40 CSLive LIVE ピラティス 【定員18名】	11:00～11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE 【定員27名】	11:00～11:05 みんなで体操	10:00～11:00 キッズ運動能力開発 (スクール)
12:00	12:10～12:50 ヨガ 瀬井 【定員35名】	12:00～12:40 シェイプハンプ 越川 【定員22名】	12:00～12:30 Fit Fun 瀬井 【定員28名】	12:00～12:40 オリジナルエアロ 中島 【定員35名】	11:20～12:00 ヨガ 栗 【定員28名】	11:20～12:00 ヨガ 栗 【定員28名】
13:00	13:10～13:50 ファイトアタックBEAT 寺内 【定員35名】	13:00～13:40 ZUMBA@GOLD 金子 【定員28名】	12:40～13:20 エアサイクルフィットネス 寺内 【定員22名】	13:10～13:50 ヨガ 前田 【定員35名】	12:30～12:50 X-CORE DANCING 【定員18名】	12:10～12:50 HOTヨガ 前田 【定員24名】
14:00	14:30～15:10 コンビネーションエアロ 菅野 【定員35名】	14:00～14:40 ファンクショナル コンディショニング 北井 【定員28名】	13:45～14:45 はつらつ健康運動 スクール (有料)	14:30～15:00 CSLive LIVE リズムCAMP 【定員18名】	13:30～14:00 コンビネーションエアロ 田辺 【定員28名】	13:15～13:55 CSLive LIVE Pilates Shape 【定員18名】
15:00	15:30～18:30 キッズ体育 (スクール)	15:30～18:30 キッズ体育 (スクール)	15:30～18:30 キッズ体育 (スクール)	15:30～18:30 キッズ体育 (スクール)	14:20～14:50 バランスポール 田辺 【定員20名】	14:35～15:05 エアサイクルフィットネス リズムライド 高橋 【定員18名】
16:00	15:30～19:30 キッズスイミング (スクール)	16:30～18:30 Jダンス (スクール)	15:30～19:30 キッズ体育 (スクール)	16:30～18:30 Jダンス (スクール)	15:10～15:50 ヨガ 藤谷 【定員28名】	14:20～15:20 みんなで卓球 ※フリー利用となります
17:00	18:55～19:35 ヨガ 酒木 【定員35名】	19:00～19:40 ファイトアタック 【定員28名】	19:05～19:45 ZUMBA® 金子 【定員28名】	19:00～19:40 ZUMBA® 江村 【定員35名】	16:10～16:40 X-CORE RIDING SENA 【定員18名】	17:00～18:00 ファミリー スタジオ開放 (有料)
18:00	19:55～20:35 シンブルエアロ 酒木 【定員35名】	20:10～20:50 エアサイクルフィットネス パワーライド SENA 【定員18名】	20:05～20:45 オリジナルステップ 江村 【定員28名】	20:10～20:50 ZUMBA® 古川 【定員35名】	18:00～19:00 レスリング (スクール)	16:30～18:30 Jチアダンス (スクール)
19:00	20:30～20:35 CSLive LIVE カラダデトックス 【定員18名】	20:30～20:35 CSLive LIVE カラダデトックス 【定員18名】	20:30～20:35 CSLive LIVE カラダデトックス 【定員18名】	20:30～20:35 CSLive LIVE カラダデトックス 【定員18名】	19:00～19:00 CLOSE (18:45施設利用終了)	17:30～17:35 ジムスモ
20:00	21:30～21:35 ジムスモ	21:30～21:35 ジムスモ	21:30～21:35 ジムスモ	21:30～21:35 ジムスモ	21:00～21:00 CLOSE (20:45施設利用終了)	21:00～21:00 CLOSE (20:45施設利用終了)
21:00	22:30 CLOSE (22:15施設利用終了)	22:30 CLOSE (22:15施設利用終了)	22:30 CLOSE (22:15施設利用終了)	22:30 CLOSE (22:15施設利用終了)	22:30 CLOSE (22:15施設利用終了)	22:30 CLOSE (22:15施設利用終了)
22:00	スタジオA スタジオB ファンクショナル 25Mプール JIM プール	スタジオA スタジオB ファンクショナル 25Mプール JIM プール	スタジオA スタジオB ファンクショナル 25Mプール JIM プール	スタジオA スタジオB ファンクショナル 25Mプール JIM プール	スタジオA スタジオB ファンクショナル 25Mプール JIM プール	スタジオA スタジオB ファンクショナル 25Mプール JIM プール

＜スタジオレッスンのご案内＞
・全スタジオレッスンが定員制のレッスンとなります。
・オンラインにてご予約ください。
・30分前よりチェックインが可能です。各スタジオ前の端末に自身のQRコードを掲示ください。
・前、スタジオ入室はレッスン開始10分前よりとなります。

＜ジムスモのご案内＞
・専用エクササイズです。スタジオ及びファンクショナルエリアを使用します。
・途中参加、途中退出が可能です。予約は不要です。

＜プールレッスンのご案内＞
・25Mプールでは、レッスンの都合によりコースの設定が変更される場合がございます。
・レッスン開始後の入退出は施設利用のため、ご注意ください。
・レッスンの利用コースは参加人数に応じて変更させていただく場合がございます。
・コース利用の目安はコース8～10名となります。

＜プールフリーコースのご案内＞
・フリーコースは無料のレンタルがご利用いただけます。
・レンタルは数に限りがございます。予めご了承ください。

HOTプログラム
●HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身で
マットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。
●必ず水分をご持参ください。

Hot 28℃ ・・・室温28～33℃ Hot 36℃ ・・・室温33～36℃