

LESSON SCHEDULE 2026.10～

セントラルウェルネスクラブ24 桶川北本店

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					土曜日					日曜日					
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	
9：30 OPEN																														
9:30																														9:30
10:00	10:00～10:40 コンビネーション エアロ 塩野	10:00～10:40 スムーズ & ヒーリング 樋口			10:00～10:30 アクアダンス 菅野	10:00～10:40 ピラティス 砂川	10:00～10:40 健康 太極拳 鈴木 (順)	9:45～10:45 はつらつ 健康運動 スクール 伊藤		10:00～10:30 アクアダンス 加藤	10:00～10:40 エアロ サーキット 松浦	10:00～10:40 ボディコア バランス 砂川	10:00～12:30		10:00～10:30 アクアダンス 水本	10:00～10:30 STEP Jam 井上	10:00～10:40 ファンクショナル トレーニング 久保木	10:00～11:00 ピラティス セッション 砂川		10:00～10:30 アクアダンス 菅野				10:00～10:30 AQUA Splash 菅野						
11:00	11:00～11:40 バレトン 塩野	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE 【LIVE】			10:40～11:20 初級水泳 菅野	11:00～11:40 シンプル エアロ 大塚	11:10～11:50 カラダデ トックス 伊藤	10:55～11:55 太極拳 セッション 鈴木 (順)	10:45～11:15 水泳入門 相沢		11:00～11:30 NEW シンプルステップ 水本	11:00～11:40 フラ エクササイズ マーフィー			10:40～11:10 アクアウォーク & トレーニング 井上	10:55～11:35 ダンスWAVE 松浦	11:00～11:40 CSLive ピラティス 【LIVE】		10:40～11:10 中級水泳 菅野				11:20～11:50 スイムトレーニング 菅野							
12:00	12:00～12:40 バランス ボール 佐藤 (和)	11:55～12:35 フィットネス BEAT 樋口			12:00～12:40 ヨガ 大塚	12:10～12:50 リズムライド 樋口				11:50～12:30 ZUMBA 木藤	12:00～12:40 CSLive カラダデトックス 【REC】			12:00～12:50 フィンフリー コース 有料		11:50～12:30 骨盤 エクササイズ 野口 (彩)	12:00～12:30 Fit Fun 井上					12:00～12:30 アクアウォーク & トレーニング 松浦								
13:00		12:50～13:20 腰痛予防・改善 伊藤			13:00～13:40 健康体操 佐藤 (和)	13:10～13:50 バランス ボール 樋口			13:00～14:00 フィンフリー コース ※1～2コース使用		13:00～13:40 シェイブ パンプ 加地	13:00～13:40 CSLive ZenYoga 【REC】			12:45～13:45 有料		12:50～13:30 メディカルフィットネス (週替り)		12:50～13:30 調整ヨガ セッション 野口 (彩)		13:30～14:10 目指せ マスターズ 浅井									
14:00	13:35～14:15 ヨガ 塚田	13:35～14:15 シェイブ パンプ 野口 (楓)			14:00～14:40 フィットアタック BEAT 加地	14:10～14:50 CSLive ヨガ 【REC】				14:00～14:40 シンプル ステップ 織田	14:00～14:40 ジャズ ダンス 成井				14:30～15:10 バレトン 佐藤 (み)															
15:00		14:30～15:10 CSLive シンプルエアロ 【REC】					15:00～15:30 CSLive 【REC】			15:00～15:40 フィットアタック BEAT 人見	15:10～16:10 HIPHOP セッション 【有料】 木内				15:30～16:30 キッズ ダンス スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズ ダンス スクール 幼児 【有料】														
16:00					15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】		15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】		15:30～16:30 キッズ ダンス スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】													
17:00	16:30～17:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 【有料】		16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】		16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】		16:30～17:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】													
18:00	17:30～18:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】		17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】		17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】		17:30～18:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】													
19:00	19:05～19:45 フィットアタック BEAT 棚原	19:05～19:45 NEW CSLive Pilates Shape 【REC】			19:00～20:00 スイミング スクール 育成 【有料】	19:00～19:40 成人スクール 初級クラス 【有料】	19:00～19:40 ZUMBA 川俣	19:00～19:40 オリジナル エアロ 松本 (実)	19:00～19:40 スイミング スクール 選手・育成 【有料】		19:10～19:40 SHAPE PUMP POWER 人見	19:00～19:40 フィール ピラティス 砂川			19:00～19:40 ピラティス 野口 (彩)	19:10～19:40 CSLive 【LIVE】		19:00～19:40 スイミング スクール 選手・育成 【有料】												
20:00	20:00～20:40 シェイブパンプ 川島	20:00～20:40 ヨガ 高久				20:00～20:40 STRONG NATION 川俣	19:55～20:35 シェイブパンプ 棚原			20:00～20:40 ボディコア バランス 砂川	20:00～20:30 リズムライド 野口 (楓)			20:20～20:50 フィール アクアダンス 人見	20:00～20:40 フィール アクアダンス 新井 (昊)	20:00～20:40 シェイブパンプ 新井 (昊)		20:00～20:40 スイミング スクール 選手・育成 【有料】												
21:00		21:00～21:30 HOTストレッチ 高久				20:50～21:30 CSLive フィットアタック PRO 【REC】			20:50～21:20 中級水泳 菅原		20:50～21:30 HOTヨガ 山口			21:00～21:30 フィンフリーコース ※1コース使用	21:00～21:30 フィットアタック BEAT 加地		20:50～21:30 インストラクター と泳ぐ 乗名													
22:00	22：00 CLOSE																													

※すべてのレッスンは「オンライン予約」が必要となります。(有料を除く)

※祝日は特別プログラムとなります。

※都合により、担当インストラクターの「時間」「内容」が変更になる場合がございます。

※各プログラムは、予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承下さい。

※「フィンフリーコース」について
利用コース数は、プールの利用状況によって変更させていただきます。

CSLive 週替り スケジュール

～泳法レッスン 月替り スケジュール～			実施月によって、5週目の実施が無い場合もございます。予めご了承下さい。		
	10月	11月	12月	1週目	2週目
初級	(土)10:40 (日)14:00	バタフライ 平泳ぎ	バタフライ クロール	バタフライ 平泳ぎ	バタフライ 平泳ぎ
中級	(火)20:50 (日)14:40	バタフライ 平泳ぎ	バタフライ クロール	バタフライ 平泳ぎ	バタフライ 平泳ぎ