

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
●色の日は休館日となります。
■色の日は祝日営業日となります。
(祝日営業時間▶9:00～19:00)
○印の日は特別営業日となります。
(特別営業時間▶9:30～20:00)

10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

11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					

12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		

Tue 火曜日					
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	
9:30 OPEN					
9:45～9:50 ラジオ体操	9:55～10:35 大人の部活 卓球			10:00～10:45 アクアビクス45 小林(美)	
11:00～11:40 スモールボール FUN 大黒	11:00～11:40 ダンスファン 大竹	10:55～11:35 有料セッション ボディメンテナン ス 綿貫	11:00～11:30 水泳入門(3) 石田		
12:00～12:40 シェイパング 今井田	NEW CSLive ヒューマン セラピー REC		12:00～12:45 クロール(4) 大黒	12:15～12:45 アクアウォーク Sジョグ 林(千)	
13:00～13:40 スムーズ& ヒーリング 笠島	Air cycle fitness ～/ワーラド～ 今里	卓球フリー	13:30～14:00 スイム トレーニング(4) 大黒		
14:00～14:40 コンビネーション エアロ 笠島	HOT アロマヨガ 松月	卓球フリー	14:30～15:00 卓球フリー		
15:30～16:30 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル・ホップ		卓球フリー	15:30～16:00 卓球フリー		
16:30～17:30 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー	セントラル スポーツスクール チアダンス 小1クラス(4歳～小1)	有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白 (全面使用)	16:30～17:30 キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
17:30～18:30 有料スクール キッズ体育 上級クラス Jr.HI	セントラル スポーツスクール チアダンス キッズクラス(小2～小3)	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)	17:30～18:30 キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
19:00～20:00 コンビネーション ステップ 鍋島	19:40～20:20 HOTアロマ リラクゼーション 松月	セントラル スポーツスクール クラシック バレエ(成人)	19:15～21:05 キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
20:40～21:20 ZUMBA® NOA	CSLive フィットアタック BEAT REC		20:30～21:00 キッズスイミング(4) 選手育成クラス	20:00～20:30 スキャンニング(2) 田中	
21:10～21:55 平泳ぎ(3) 栗原					
22:30 CLOSE					

Wed 水曜日					
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	
9:30 OPEN					
10:00～10:40 ヨガ 中嶋	10:00～10:40 シェイパング 大黒		10:00～10:45 学校水泳		
11:00～11:40 ZUMBA® 大黒	11:00～11:40 フィットアタック BEAT 和田	11:00～11:40 セントラルリアン 【動きタイム】 [定員15名]松月			
12:00～12:40 ボディメイク トレーニング 篠原	12:00～12:40 CSLive フレイグサイズ REC	11:55～12:45 有料セッション 柔軟性向上 トレーニング 中嶋	12:10～12:40 初級バタフライ (4)大黒	12:15～13:15 生活習慣病 予防スクール(2) ＜優待予備＞ 上村	
13:00～13:40 ステップ サーキット 笠島	13:00～13:40 ヨガ 松月		12:45～13:15 スイム トレーニング (4)大黒	13:20～15:00 卓球フリー	
14:00～15:00 有料セッション エンジョイ パラスボール 高野			14:00～14:30 卓球フリー	14:30～15:00 卓球フリー	
15:30～16:30 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル・ホップ	15:30～16:30 有料スクール キッズダンス 幼児	卓球フリー	16:00～16:30 卓球フリー		
16:30～17:30 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー	16:30～17:30 有料スクール キッズダンス 児童 赤・黄・白 (全面使用)	卓球フリー	17:00～17:30 卓球フリー		
17:30～18:30 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー	17:30～18:30 有料スクール キッズダンス 児童(中級)	卓球フリー	17:30～18:00 卓球フリー		
18:30～19:30 有料スクール キッズ体育 上級クラス Jr.HI	19:20～20:00 シンブル エアロ 牧野	18:30～19:00 卓球フリー	19:00～19:30 キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
20:20～21:00 ファンクショナル コンディショニング 牧野	20:20～21:00 CSLive シェイパング REC	20:00～20:30 キッズスイミング(4) 選手育成クラス	20:30～21:05 初級水泳 田中		
21:20～22:00 Air cycle fitness ～/ワーラド～ 今里		21:10～21:55 スイム トレーニング(4) 木下(艦)			
22:30 CLOSE					

Thu 木曜日					
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	
9:30 OPEN					
9:45～9:50 ラジオ体操	10:00～10:40 Pilates Shape 荒井	9:45～10:30 有料スクール キッズスイミング 幼稚園(2)	10:00～10:45 アクア ZUMBA® 西村		
10:05～10:45 健康体操 中村		10:30～11:15 有料スクール キッズスイミング 幼稚園(1)	10:55～11:55 成人水泳 スクール(1) ＜はじめて水泳＞ 相沢		
11:10～11:50 コンビネーション ステップ 今野	11:00～11:40 Zen Yoga 荒井	11:00～12:00 有料レッスンは つらつ健康 運動スクール [定員10名]松月	12:00～12:30 アクアウォーク Sジョグ 小林(艦)		
12:20～13:00 ZUMBA® 西村	12:10～12:50 Air cycle fitness リズムライド 荒井	12:30～13:00 卓球練習会	12:10～12:40 初級クロール (3)相沢		
13:20～14:00 シンブルエアロ 篠原	13:20～14:00 シェイパング 高野	13:30～14:00 卓球フリー	12:45～13:15 背泳ぎ(3) 相沢		
14:10～15:10 有料セッション 体験 トレーニング 篠原		14:00～14:30 卓球フリー	14:30～15:00 卓球フリー		
15:30～16:30 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル・ホップ	15:30～16:30 セントラル スポーツスクール 新体操 4～6歳(幼児)	15:30～16:30 有料スクール キッズスイミング (3) 幼児 赤・黄・白	16:30～17:30 キッズスイミング 児童 赤・黄・白 (全面使用)		
16:30～17:30 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー	16:30～17:30 セントラル スポーツスクール 新体操 小1～小2	16:30～17:30 キッズスイミング 児童 赤・黄・白 (全面使用)	17:30～18:30 キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)		
17:30～18:30 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー	17:30～18:30 セントラル スポーツスクール 新体操 小3～小4	17:30～18:30 キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)	18:30～20:00 キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)		
19:20～20:00 ヨガ 植木	19:20～19:50 CSLive ボディメイク REC	19:00～20:00 セントラル スポーツスクール キッズ フังก์ (上級)	20:00～21:00 キッズスイミング(4) 選手育成クラス		
20:15～20:55 コンビネーション エアロ 鍋島	20:10～20:50 CSLive フィットアタック PRO REC	20:00～21:00 セントラル スポーツスクール メテオ (特別)	21:10～21:55 キッズスイミング(4) 選手育成クラス		
21:05～21:35 コンビネーション エアロ 鍋島			21:10～21:55 背泳ぎ(4) 木下(艦)		
22:30 CLOSE					

Fri 金曜日					
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	
9:30 OPEN					
10:00～10:40 ファンクショナル コンディショニング 桜庭	10:00～10:40 HOT パワーヨガ 中嶋	10:30～12:20 学校水泳			
11:00～11:40 ヨガ 高島	11:00～12:00 有料セッション スクール	セントラル スポーツスクール クラシック バレエ(成人)			
12:00～12:40 フィットアタック BEAT 武田	12:10～13:10 有料セッション フラダンス 稲本	12:40～13:20 ボッチャ 練習会	12:10～12:40 初級平泳ぎ (3) 相沢		
13:00～13:40 フィード ピラティス 荒井	13:30～14:10 太極拳 練習会	14:00～14:30 卓球フリー	14:30～15:00 卓球フリー		
15:30～16:30 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル・ホップ	15:30～16:30 有料スクール キッズダンス 幼児	15:30～16:30 キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白	16:30～17:30 キッズスイミング 児童 赤・黄・白 (全面使用)		
16:30～17:30 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー	16:30～17:30 有料スクール キッズダンス 児童(初級)	16:30～17:30 キッズスイミング 児童 赤・黄・白 (全面使用)	17:30～18:30 キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)		
18:30～19:30 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー	18:30～19:30 セントラル スポーツスクール ジュニア空手 小4～小3	18:30～20:30 キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
20:30～21:10 ZUMBA® NOA	20:40～21:10 CSLive Air cycle fitness ～/ワーラド～ REC	20:30～21:00 セントラル スポーツスクール メテオ バレエ	20:40～21:10 初級水泳 和田		
21:10～21:55 スイム トレーニング(4) 今里					
22:30 CLOSE					

Sat 土曜日					
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	
9:00 OPEN ※プールは9:30					
		9:00～10:00 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル	9:00～10:00 キッズ スイミング 清瀬市 中学校水泳 (全面使用)	9:00～9:30 有料スクール キッズスイミング 選手育成クラス(2) (全面使用)	
10:00～10:40 フィットアタック PRO 坂入	10:00～10:40 ファンクショナル コンディショニング 牧野		10:00～10:30 清瀬市 中学校水泳(3) 初級水泳 (3)中村	10:40～11:20 部活動 6か月～2歳11か月 (全面使用)	
11:00～11:40 健康体操 坂入	11:00～11:40 Air cycle fitness リズムライド 荒井		11:10～11:55 スイム トレーニング(4) 今里		
12:10～12:50 ボディメイク トレーニング 今野	12:00～12:40 CSLive Pilates Shape REC				
13:20～14:00 ZUMBA® 西村	13:00～14:00 有料スクール キッズダンス 幼児	13:00～14:00 有料スクール キッズ体育 幼児 ホップ	13:00～14:00 有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白		
14:15～14:55 ヨガ 笠島	14:00～15:00 有料スクール キッズダンス 児童(入門)	14:00～15:00 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル	14:00～15:00 有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白		
15:20～16:00 ピラティス 上原	15:00～16:00 有料スクール キッズダンス 児童(初級)	15:00～16:00 有料スクール キッズ体育 児童 クレバー・アッパー	15:00～16:00 有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白 (全面使用)		
16:20～17:00 キッズスイミング 選手育成クラス	16:20～17:00 HIP HOP 上原	16:00～17:00 有料スクール キッズ体育 児童 ホップ	16:00～17:00 有料スクール キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)		
17:30～18:30 CSLive フィットアタック BEAT REC	17:10～18:40 セントラル スポーツスクール クラシックバレエ (初級)	17:00～19:00 有料スクール キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			
18:40～20:00 有料スクール キッズ体育 随おアグリバー					
20:00 CLOSE					

Sun 日曜日					
スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	
9:00 OPEN ※プールは9:30					
		9:00～10:00 有料スクール キッズ体育 幼児 ホップ	9:00～9:30 有料スクール キッズスイミング 選手育成クラス(2) (全面使用)	9:00～10:00 有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白 (全面使用)	
10:00～10:40 コンビネーション エアロ 足立	10:00～10:40 健康体操 高野	10:00～11:00 有料スクール キッズ体育 幼児 リトル	10:00～11:00 有料スクール キッズスイミング (全面使用) 幼児 赤・黄・白		
11:10～11:50 ヨガ 植木	11:10～11:50 CSLive フィットアタック PRO REC	11:00～12:00 有料スクール キッズ体育 児童 ホップ	11:00～12:00 マスターズ メニュー練習会 (4)		
12:20～13:00 シェイパング 高野	12:20～13:00 CSLive ピラティス REC	12:00～13:00 有料スクール キッズ体育 児童 クレバー・アッパー	12:10～12:55 バタフライ(2) 吉川		
13:30～14:10 ZUMBA® 和田	13:30～14:00 CSLive リズムライド REC	14:00～14:30 卓球フリー	14:00～14:30 成人水泳 スクール(1) クロール 木下(艦)	14:00～15:40 MICタイピング 練習会(2)	
14:50～15:30 コンビネーション ステップ 今野	14:40～15:20 ファンクショナル コンディショニング 戸田	15:00～15:30 卓球フリー	15:30～16:00 卓球フリー		
19:00 CLOSE					
ベファミリープール開放					
休みの日には、家族でフィットネス！ お子様の同伴利用がおすすめです！ 利用時間 14:00～16:00 対象 当クラブフィットネス会員の子ども様・ お孫様(お友達も一緒にどうぞ) (3歳～小学6年生) 利用料 1,100円(税込) ※同伴の保護者は責任をもって一緒に 利用することが条件 ※プール開放を利用する幼児は 18歳以上の保護者の同伴必須					
※土・日・祝日は、ジムエリア9:00～、プール9:30～利用可能となります。 ※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。 ※スタジオレッスン開始後のご入場はご遠慮ください。 ※プールレッスン表記内の数字は最大使用コース数です。 ※一部有料プログラムがございます。詳しくはフロントにてお尋ねください。 ※スイムレッスンはメイン・サブ共に小金井街道側コースを使用致します。					

●お願い

清瀬市より学校水泳を受託しております。
水曜・金曜 15時過ぎまで25mプールを使用させていただきます。
尚、25mプールを学校水泳で使用いたしますが、20mプールのご利用は可能です。
【期間中でも学校水泳が無い日(時間)は25mプールをご利用頂けます】
※ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。



初心者向けのプログラムです。
室温28～33℃のホットスタジオで行うプログラムです。

CSLive

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
受け継がれ、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、
繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。