

Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2026年10月～12月

7・8・9月カレンダー
※ ■色は休館日となります。
※ ○印は祝日営業となります。
※ ☆は特別営業日となります。

10月	日	月	火	水	木	金	土	日
					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	日
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						

※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。
※スタジオ入場時間はレッスン開始時刻の10分前を予定していますが、
前のレッスンの片づけにより、遅れる場合がございます。
※キッズスイミングスクールは、開始30分前より準備をさせていただきます。

MON 月 DAY				
9:30 OPEN				
1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ	スイムプール	フィットネスプール
9:30				
10:00				
9:50～10:30 コンビ ネーション エアロ ↑山本 定員70名	↓REC 定員35名 9:50～10:30 CSLIVE カラダ デトックス ↑土谷 定員70名	10:10～10:20 ストレッチ 最大2コース使用	9:30～10:50 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用	
10:50～11:30 フィット アタック BEAT ↑土谷 定員70名	11:40～12:20 CS LIVE ピラティス シェイプ ↑REC 定員35名	11:10～11:20 腰痛予防・改善	10:50～11:20 クロール 藤川	
11:50～12:30 ZUMBA Lisa 定員70名	12:40～13:05 CS LIVE シェイプ ↑REC 定員35名	12:10～12:20 かんたん筋トレ	12:20～13:05 アクア サーキット 工藤	
12:50～13:20 Fit Fun 土谷 定員70名	13:30～14:30 カルチャー スクール 成人バレエ 【有料】 濱林 定員70名	14:10～14:20 お腹引き締め	13:45～14:45 キッズ スイミング スクール 1コース使用 【有料】	
14:00	14:45～15:45 卓球 FREE	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	
15:00	16:00～17:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】	16:00～17:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	16:00～17:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	
16:00	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】	
17:00	19:10～19:20 肩こり予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	
18:00	19:30～20:10 コンビ ネーション エアロ ↑荒井 定員40名	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	
19:00	20:30～21:10 シェイプ パンプ スタイル ダンス ↑一色 定員40名	20:40～21:20 フリー スタイル ダンス ↑一色 定員40名	21:30～21:40 ストレッチ	
20:00	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	
21:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

TUES 火 DAY				
9:30 OPEN				
1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ	スイムプール	フィットネスプール
9:30				
10:00				
9:50～10:30 シンプル エアロ 高橋(む) 定員70名	9:50～10:30 ヨガ 石垣 定員40名	10:10～10:20 かんたん筋トレ	10:00～10:30 アクアピクス 乾	
10:50～11:30 シンプル ステップ 工藤 定員40名	11:00～11:40 リズム ライド 浜林 定員20名	11:10～11:20 肩こり予防・改善	10:40～11:10 水泳入門 藤川	
11:50～12:30 HOTヨガ 本木 定員70名	12:00～12:30 シェイプ パンプ ↑五東 定員27名	12:10～12:10 ストレッチ	11:20～12:20 初級スイム スクール 安藤	
12:50～13:30 健美操 川上 定員70名	13:50～14:10 オリジナル エアロ 山本 定員40名	13:10～13:50 スイム トレーニング 40 ↑安藤	12:30～13:00 初級水泳1 安藤	
13:50～14:30 ZUMBA 石澤 定員70名	14:10～14:20 CANVAS フィットネス ↑ロコモ 予防・改善 ↑REC 定員35名	14:10～14:20 かんたん姿勢改善	14:30～15:00 フィン スノーケル 利用コース ↑最大2コース使用	
14:00	15:00～16:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	
15:00	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	
16:00	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	
17:00	19:10～19:20 肩こり予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	
18:00	19:30～20:10 コンビ ネーション エアロ ↑荒井 定員40名	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	
19:00	20:30～21:10 シェイプ パンプ スタイル ダンス ↑一色 定員40名	20:40～21:20 フリー スタイル ダンス ↑一色 定員40名	21:30～21:40 ストレッチ	
20:00	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	
21:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

THURS 木 DAY				
9:30 OPEN				
1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ	スイムプール	フィットネスプール
9:30				
10:00				
9:50～10:30 シンプル エアロ LOW ↑田口 定員70名	9:50～10:30 ZUMBA 西野 定員40名	10:10～10:20 足裏ほくし 最大2コース使用	10:00～10:30 クロール 武田	
10:50～11:30 ヨガ 吉池 定員70名	10:50～11:20 ポールde 健康体操 ↑佐藤 定員20名	11:10～11:20 かんたん筋トレ	10:40～11:10 初級水泳2 武田	
11:40～12:10 ダウンアップ コア ↑加藤 定員40名	12:20～12:50 ファンクショナル コンディショニング ↑空原 定員70名	12:10～12:20 お腹引き締め	12:20～12:50 中級水泳1 安藤	
12:50～13:30 健美操 川上 定員70名	13:50～14:15 カルチャー スクール ヨガ 【有料】 ↑空原 定員70名	13:10～13:50 スイム トレーニング 40 ↑安藤	13:30～14:00 中級スイム スクール 【有料】 最大2コース使用 安藤	
13:50～14:30 ZUMBA 石澤 定員70名	14:10～14:20 CANVAS フィットネス ↑ロコモ 予防・改善 ↑REC 定員35名	14:10～14:20 かんたん姿勢改善	14:30～14:40 はじめてピラティス	
14:00	15:00～16:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	
15:00	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	
16:00	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	
17:00	19:10～19:20 肩こり予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	
18:00	19:30～20:10 コンビ ネーション エアロ ↑荒井 定員40名	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	
19:00	20:30～21:10 シェイプ パンプ スタイル ダンス ↑一色 定員40名	20:40～21:20 フリー スタイル ダンス ↑一色 定員40名	21:30～21:40 ストレッチ	
20:00	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	
21:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

FRI 金 DAY				
9:30 OPEN				
1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ	スイムプール	フィットネスプール
9:30				
10:00				
9:50～10:30 ヨガ 平川 定員70名	9:50～10:30 シンプル エアロ 石澤 定員40名	10:10～10:20 かんたん筋トレ	9:50～10:20 初級水泳3 須田	
10:50～11:30 コンビ ネーション エアロ ↑石澤 定員70名	10:50～11:30 健康体操 高橋(む) 定員40名	11:10～11:20 ストレッチ	10:40～11:10 初級スイム スクール 【有料】 武田	
11:40～12:10 ダウンアップ コア ↑加藤 定員40名	12:20～12:50 ファンクショナル コンディショニング ↑空原 定員70名	12:10～12:20 お腹引き締め	12:20～12:50 中級水泳1 安藤	
12:50～13:30 健美操 川上 定員70名	13:50～14:15 カルチャー スクール ヨガ 【有料】 ↑空原 定員70名	13:10～13:50 スイム トレーニング 40 ↑安藤	13:30～14:00 中級スイム スクール 【有料】 最大2コース使用 安藤	
13:50～14:30 ZUMBA 石澤 定員70名	14:10～14:20 CANVAS フィットネス ↑ロコモ 予防・改善 ↑REC 定員35名	14:10～14:20 かんたん姿勢改善	14:30～14:40 はじめてピラティス	
14:00	15:00～16:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	
15:00	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】 Arty	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	
16:00	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	
17:00	19:10～19:20 肩こり予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	
18:00	19:30～20:10 コンビ ネーション エアロ ↑荒井 定員40名	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	
19:00	20:30～21:10 シェイプ パンプ スタイル ダンス ↑一色 定員40名	20:40～21:20 フリー スタイル ダンス ↑一色 定員40名	21:30～21:40 ストレッチ	
20:00	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	
21:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

SAT 土 DAY				
9:00 OPEN				
1スタジオ	2スタジオ	ジムスモ	スイムプール	フィットネスプール
9:30				
10:00				
8:30～10:30 キッズ 体育 スクール 【有料】	8:30～9:30 キッズダンススクール 【有料】	8:30～10:30 キッズ スイミング スクール 最大5コース使用 【有料】		
10:50～11:30 コンビ ネーション エアロ 高橋(む) 定員70名	10:50～11:30 CS LIVE ヨガ ↑REC 定員35名	11:10～11:20 かんたん筋トレ	10:50～11:20 アクアダンス 佐藤	
11:40～12:10 ダウンアップ コア ↑加藤 定員40名	12:20～12:50 ファンクショナル コンディショニング ↑空原 定員70名	12:10～12:20 お腹引き締め	12:20～12:50 中級水泳1 安藤	
12:50～13:30 健美操 川上 定員70名	13:50～14:15 カルチャー スクール ヨガ 【有料】 ↑空原 定員70名	13:10～13:50 スイム トレーニング 40 ↑安藤	13:30～14:00 中級スイム スクール 【有料】 最大2コース使用 安藤	
13:50～14:30 ZUMBA 石澤 定員70名	14:10～14:20 CANVAS フィットネス ↑ロコモ 予防・改善 ↑REC 定員35名	14:10～14:20 かんたん姿勢改善	14:30～14:40 はじめてピラティス	
14:00	15:00～16:00 キッズ 運動能力開発 スクール 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	15:00～16:00 キッズ スイミング スクール 最大2コース使用 【有料】	
15:00	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】 Arty	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	16:00～18:00 カルチャー スクール キッズバレエ 【有料】	
16:00	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	17:00～19:00 キッズ スイミング スクール 最大4コース使用 【有料】	
17:00	19:10～19:20 肩こり予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	19:10～19:20 腰痛予防・改善	
18:00	19:30～20:10 コンビ ネーション エアロ ↑荒井 定員40名	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	20:10～20:20 かんたん姿勢改善	
19:00	20:30～21:10 シェイプ パンプ スタイル ダンス ↑一色 定員40名	20:40～21:20 フリー スタイル ダンス ↑一色 定員40名	21:30～21:40 ストレッチ	
20:00	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	21:30～21:40 ストレッチ	
21:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

【閉館時間について】

	スモーツエリア 終了時間	閉館時間
平日	22:15	22:30
土	19:45	20:00
日・祝	18:45	19:00

【スタジオレッスン】

スタジオレッスンはすべてWEBからのご予約となります。(登録方法は当クラブホームページをご確認ください)

【水泳カリキュラム】

	10月	11月	12月
初級・中級 1	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
初級・中級 2	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級・中級 3	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ

セントラルウェルネスクラブ琴似