Lesson Schedule

2026年10～12月 レッスンスケジュール　セントラルウェルネスクラブ24南千住店

10・11・12月カレンダー

※■色の日は休館日となります。
※★の日は祝日営業日となります。(9:00～19:00)
※●の日は特別営業日となります。(9:30～20:00)
ミッドナイトモーニングメンバーもご利用いただけます。

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		

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、
チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。

レッスンの1週間前（当日含む）の午前9時から予約を開始します。

スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、
クラブ店頭に設置するタブレット端末での予約が可能です。

TUES 火 DAY

3F 第1スタジオ / 4F 第2スタジオ / 大プール / 小プール

9:30 OPEN

- 9:45～(40分) ZUMBA 米倉
- 10:40～(40分) ヨガ 荒巻
- 11:40～(40分) シェイプパンプ 西成田
- 12:45～(40分) 健康太極拳 宇野
- 13:40～(40分) ファイトアタックPRO 真如
- 15:30～(180分) キッズ体育スクール
- 19:15～(40分) シェイプパンプ 鈴木
- 20:15～(40分) バレトン 原
- 9:45～(40分) CSLive カラダデトックス REC
- 10:45～(40分) バレエ エクササイズ 米倉
- 11:50～(40分) シンプルエアロ 土屋
- 12:50～(40分) ファンクショナルトレーニング 牧野
- 13:50～(40分) セントラリアン ボッチャ 狩野
- 15:30～(60分) キッズダンススクール
- 16:30～(60分) キッズ体育スクール
- 17:30～(60分) キッズダンススクール
- 19:30～(30分) シンプルエアロ 原
- 20:20～(40分) CSLive パワーライド REC
- 21:15～(30分) CSLive X-CORE TRAINING REC
- 10:30～(90分) ベビースイミングスクール(2コース)
- 10:50～(45分) キッズスイミングスクール(2コース)
- 12:10～(30分) フィンフリーコース(2コース)
- 12:10～(30分) プライベートスイム(1コース) 中嶋
- 12:45～(30分) フィンスイム 中嶋
- 13:15～(60分) 成人水泳スクール(2コース) 中嶋
- 14:00～(45分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 18:30～(60分) 選手・上級コース(7コース)
- 19:30～(60分) 選手・上級コース(7コース)
- 20:30～(60分) 選手コース(4コース)
- 20:30～(60分) スイムトレーニング(3コース) 大場
- 10:00～(30分) アクアウォーク&ジョグ 大和田
- 12:15～(45分) アクアビクス 池田
- 14:15～(40分) プライベートスイム 中嶋
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(2コース)

22:30 CLOSE

スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

WEDNES 水 DAY

3F 第1スタジオ / 4F 第2スタジオ / 大プール / 小プール

9:30 OPEN

- 9:45～(40分) ヨガ 米倉
- 10:50～(40分) ピラティス 狩野
- 11:50～(40分) シンプルエアロ 田中(清)
- 12:50～(40分) ボディメイクトレーニング 鈴木
- 15:30～(180分) キッズ体育スクール
- 19:15～(40分) ZUMBA 長谷山
- 20:10～(40分) シェイプパンプ 我妻
- 21:05～(30分) EXCITE BODY 我妻
- 9:45～(40分) コンビネーションステップ 木下
- 10:45～(20分) CSLiveメディカルフィットネス REC
- 11:15～(30分) CSLive ビューティープロジェクト REC
- 12:00～(40分) CSLive Lati Lati REC
- 13:10～(40分) マタニティスクール
- 14:10～(40分) CSLive ピラティス REC
- 16:30～(120分) Jr.クラシックバレエスクール
- 19:10～(40分) CSLive ヨガ REC
- 20:15～(40分) シンプルステップ 長谷山
- 10:00～(60分) 成人水泳スクール(2コース) 中嶋
- 10:50～(45分) キッズスイミングスクール(2コース)
- 11:00～(45分) 初級水泳 中嶋
- 12:15～(45分) 中級水泳③④ 中嶋
- 13:00～(30分) スイムトレーニング30 中嶋
- 14:00～(45分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 18:30～(60分) 選手コース(6コース)
- 19:30～(60分) 選手コース(6コース)
- 20:30～(60分) 選手コース(6コース)
- 13:15～(45分) アクアサーキット 真如
- 14:10～(60分) マタニティスクール(1コース)
- 20:00～(60分) 成人水泳スクール(1コース) 木下
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(2コース)
- 17:30～(60分) プライベートスイム(1コース)

22:30 CLOSE

スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

THURS 木 DAY

3F 第1スタジオ / 4F 第2スタジオ / 大プール / 小プール

9:30 OPEN

- 9:55～(40分) コンビネーションエアロ 河合
- 10:55～(40分) コンビネーションステップ 河合
- 12:00～(40分) ZUMBA 馬場
- 13:00～(40分) コンビネーションエアロ 馬場
- 14:05～(40分) HIPHOP 藤本
- 15:30～(180分) キッズ体育スクール
- 19:10～(40分) オリジナルエアロ 酒木
- 20:10～(40分) ファイトアタックPRO 高田
- 9:45～(40分) ヨガ 岡田
- 10:50～(40分) パワーヨガ 岡田
- 11:50～(40分) エアサイクルフィットネス 我妻 DARK
- 12:50～(30分) CSLive フラエクササイズ REC
- 13:30～(40分) CSLive ヨガ LIVE
- 14:30～(30分) STEP JAM 田中(清)
- 15:30～(60分) キッズダンススクール
- 16:30～(120分) Jr.空手スクール
- 19:10～(40分) 骨盤エクササイズ 山口
- 20:10～(40分) ヨガ 山口
- 21:10～(40分) パワーライド 高田
- 10:30～(45分) ベビースイミングスクール(2コース)
- 10:50～(45分) キッズスイミングスクール(2コース)
- 1・2週目 リズムライド 3・4・5週目 パワーライド
- 12:15～(30分) 水泳入門 大和田
- 13:00～(30分) 中級水泳③ 木下(哲)
- 13:35～(60分) スイムトレーニング 木下(哲)
- 14:00～(45分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 18:30～(60分) 上級コース(4コース)
- 20:30～(60分) スイムトレーニング 大場
- 9:45～(15分) アクアウォーク高沢
- 10:00～(30分) アクアビクス 高沢
- 11:45～(45分) アクアビクス 中村
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(2コース)

22:30 CLOSE

スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

FRI 金 DAY

3F 第1スタジオ / 4F 第2スタジオ / 大プール / 小プール

9:30 OPEN

- 9:50～(40分) ZUMBA 長谷山
- 10:50～(40分) 骨盤エクササイズ 山口
- 12:00～(40分) ピラティス 狩野
- 13:10～(30分) ストレッチ 周
- 15:30～(180分) Jr.ダンススクール
- 19:10～(40分) ZUMBA 馬場
- 20:15～(70分) オリジナルエアロ 有料セッション 馬場
- 【開催日程】10～12月毎週実施 ※開催日程は変更となる場合もございます。予めご了承ください。
- 9:45～(40分) カラダデトックス 横山
- 10:50～(40分) コンビネーションエアロ 土屋
- 12:05～(40分) CSLive シェイプパンプ REC
- NEW! 13:30～(40分) CSLive ファイトアタックBEAT LIVE
- NEW! 14:25～(40分) CSLive Pilates Shape REC
- 15:30～(60分) キッズ運動能力開発スクール
- 19:00～(40分) ファイトアタックBEAT 西成田
- 20:00～(40分) CSLive パワーライド LIVE
- 21:00～(30分) CSLive ボディメイクトレーニング REC
- 10:00～(60分) 成人水泳スクール(2コース) 中嶋
- 11:00～(45分) 初級水泳① 中嶋
- 12:00～(60分) スイムトレーニング 中嶋
- 13:00～(60分) 成人水泳スクール 中嶋
- 14:00～(45分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 18:30～(90分) 選手コース(7コース)
- 20:00～(90分) 選手コース(4コース)
- 20:30～(60分) マスターズ練習会 星
- 13:15～(45分) アクアサーキット 真如
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(2コース)
- 19:30～(30分) プライベートスイム(1コース)
- 20:00～(30分) 中級水泳③④ 星

22:30 CLOSE

スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

SATUR 土 DAY

3F 第1スタジオ / 4F 第2スタジオ / 大プール / 小プール

9:00 OPEN

- 10:20～(40分) オリジナルステップ 江村
- 11:20～(40分) オリジナルエアロ 江村
- 12:20～(40分) シェイプパンプ 鈴木
- 13:20～(40分) ZUMBA 田中(枝)
- 14:20～(40分) ヨガ 大倉
- 15:30～(40分) シェイプパンプパワー 田中(清)
- 17:30～(60分) キッズ体育スクール
- 18:30～(60分) キッズ運動能力開発スクール
- 10:00～(180分) キッズダンススクール
- 13:30～(40分) パワーライド 我妻 DARK
- 14:30～(40分) ファイトアタックPRO 真如 DARK
- 15:30～(40分) CSLive スムース&ヒーリング REC
- 16:30～(60分) キッズダンススクール
- 17:30～(60分) キッズ運動能力開発スクール
- 18:40～(30分) CSLive リズムライド REC
- 9:00～(60分) キッズスイミングスクール(1コース)
- 10:30～(90分) ベビースイミングコース(4コース)
- 12:10～(60分) プライベートスイム(3コース)
- 12:30～(30分) フィンフリーコース(2コース)
- 13:30～(60分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 14:30～(60分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 15:30～(60分) キッズスイミングスクール(5コース)
- 16:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 17:30～(60分) キッズスイミングスクール(7コース)
- 18:30～(60分) 上級コース(3コース)
- 18:30～(90分) 選手コース(3コース)
- 12:30～(45分) アクアビクス 池田
- 別途ポスターをご確認ください。セッション未実施日に以下を開講します。
- 13:15～(40分) オリジナルステップ 木下

20:00 CLOSE

スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

SUN 日 DAY

3F 第1スタジオ / 4F 第2スタジオ / 大プール / 小プール

9:00 OPEN

- 10:00～(40分) ZUMBA 米倉
- 10:50～(40分) ファンクショナルトレーニング 米倉
- 11:40～(40分) エアロサーキット 清水
- 12:35～(80分) マルチステップ 有料セッション 木下
- 14:10～(40分) オリジナルエアロ 木下
- 15:05～(40分) シェイプパンプ 我妻
- 16:00～(40分) ヨガ 比呂
- 17:00～(90分) 【3週目】有料 ピックルボール 予約はQRコードから 開催日以外はフリースペースとなります。
- 9:50～(30分) コンディショニングストレッチ比呂
- 10:30～(40分) ヨガ 比呂
- 11:50～(20分) CSLiveメディカルフィットネス REC
- 12:25～(40分) リズムライド 新井 DARK
- 13:15～(40分) パワーライド 西成田 DARK
- 14:10～(40分) ファイトアタックPRO 西成田
- 15:10～(30分) CSLive ビューティープロジェクト REC
- 16:00～(30分) CSLive X-CORE DANCING REC
- 17:00～(40分) エアロサーキット 田賀
- 9:00～(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 10:00～(60分) キッズスイミングスクール(4コース)
- 11:00～(60分) キッズスイミングスクール(2コース)
- 12:00～(60分) キッズスイミングスクール(3コース)
- 13:00～(60分) プライベートスイム(2コース)
- 14:10～(30分) 初級水泳④ 大和田
- 14:40～(45分) 中級水泳① 大和田
- 14:30～(90分) プライベートスイム(1コース)
- 16:00～(60分) スイムトレーニング 大場
- 17:00～(30分) パドルフリーコース(2コース)
- 9:00～(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 10:00～(60分) キッズスイミングスクール(2コース)
- 15:45～(45分) アクアビクス 田賀

19:00 CLOSE

スポーツ施設の利用終了は閉館15分前となります。

レッスン難易度

初心者の方でも安心してご参加頂けるレッスンです。
上級者の方に特にお楽しみ頂けるレッスンです。

	10月	11月	12月
初級水泳①	背泳ぎ	クロール	バタフライ
初級水泳②	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール
初級水泳③	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級水泳④	クロール	バタフライ	平泳ぎ
中級水泳①	背泳ぎ	クロール	バタフライ
中級水泳②	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール
中級水泳③	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
中級水泳④	クロール	バタフライ	平泳ぎ

フィットネスレッスン(泳法・エクササイズ)使用コース

レッスンの参加人数に応じ、使用コースを決定させていただきます。
スイトレ、マスターズ練習会はレベル別での実施となるため、この限りではありません。なお、Jr.スイミングの時間や他のレッスンと重なった場合は、下記のコース設定に満たない場合もございます。あらかじめご了承ください。

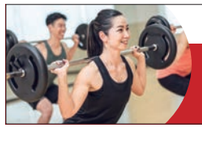
1コース	1～8名
2コース	9～16名
3コース	17～24名
4コース	25～32名
5コース	32名以上

※レッスンスケジュールは都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。　※祝祭日および特別営業日は特別プログラムとなります。館内掲示をご覧ください。　※プールレッスン(Jrスイミングも含む)開始準備の為、開始20分前よりコース変更させていただきます。　※泳法レッスンに限り、開始5分前よりコース変更させていただきます。予めご了承ください。

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、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

LIVE ････ 生中継　REC ････ 録画放送



SHAPE PUMP シェイプパンプ

音楽に合わせながら、バーベルを用いて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。3ヶ月同じ音楽と動きで行います。

Lesson in the DARK

普段のレッスンを暗闇化!視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態での新感覚トレーニング!他人の目を気にせず、ハイテンションで楽しみましょう!