

LESSON SCHEDULE

ワンズモール長沼店レッスンスケジュール 2026年11月～

11・12・1月
カレンダー

● 通常営業日/10:00-22:30
● 土曜日/10:00-20:00
● 日曜日・祝日/10:00-19:00

11月 日月火水木金土
12月 日月火水木金土
1月 日月火水木金土

11月3日(火・祝)/23日(月・祝)/10:00-19:00の祝日営業日
12月30日(火・祝)/31日(水・祝)/2027年1月1日、1月2日は年末休業日、になります。
1月11日(月・祝)/10:00-19:00の祝日営業日

LESSON in the DARK
暗
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!)

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。

	Mon 月曜日					Tue 火曜日					Wed 水曜日	Thu 木曜日					Fri 金曜日					Sat 土曜日					Sun 日曜日									
	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムスモ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムスモ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムスモ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムスモ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムスモ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムスモ	25mプール	15mプール	スタジオ1	HOTスタジオ	ジムスモ	25mプール	15mプール	
10:00	10:00 OPEN					10:00 OPEN					休館日 (有料スクールのみ実施)	10:00 OPEN					10:00 OPEN					10:00 OPEN					10:00 OPEN					10:00				
			10:10~10:20 ストレッチ					10:15~10:45 マシン説明会		10:20~10:50 アクアウォーク市原				10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:00		
11:00	健康体操永島	ZUMBA®矢野	10:45~11:15 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳初級スクール市原(有料)2コース使用	10:40~11:10 アクアウォーク&ジョグ戸澤	10:25~11:05 シンブルエアロLOW新井	10:20~11:00 CSLivePilatesShape	10:15~10:45 マシン説明会						10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	11:00		
			11:30~12:10 マシン説明会	11:30~11:45 成人水泳初級スクール市原(有料)2コース使用	11:20~11:50 アクアウォーク市原	11:20~12:00 カラダデトックス新井	11:20~12:00 ラテンファン寺門	11:15~11:55 マシン説明会						10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	11:00		
12:00	シンブルエアロLOW永島	ダンスWAVE矢野	12:25~12:55 マシン説明会	12:30~13:30 有料エンジョイエアロスクール	12:15~12:45 アクアウォーク(※ヌードル使用)市原			12:15~12:45 マシン説明会					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	12:00			
13:00	ヨガ片山	X-CORE TRAINING山口	13:10~13:40 マシン説明会	13:00~13:45 成人水泳初級スクール大野(有料)2コース使用	13:00~13:30 アクアダンス市原			13:00~13:40 マシン説明会					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	13:00			
14:00	スムース&ヒーリング石川	健康太極拳吉田	14:40~16:00 マシン説明会	14:00~15:00 成人水泳上級スクール矢吹(有料)2コース使用	14:00~14:45 スチーム入門機能改善レッスン永島(有料)2コース使用			14:00~14:30 マシン説明会					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	14:00			
15:00	スタジオ&卓球開放			15:10~15:30 スクール準備	15:10~15:30 スクール準備			15:10~15:30 スクール準備					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	15:00			
16:00	キッズ体育スクール(有料)	16:10~16:30 スクール準備		16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用			16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	16:00			
17:00	キッズ体育スクール(有料)	キッズダンススクール(有料)		16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用			16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	17:00			
18:00	キッズ体育スクール(有料)	Jrダンススクール(有料)		16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用			16:30~17:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	18:00			
19:00	Jrダンススクール(有料)		18:30~19:30 Jrダンススクール(有料)1コース使用	18:30~19:30 Jrダンススクール(有料)1コース使用	18:30~19:30 Jrダンススクール(有料)1コース使用			18:30~19:30 Jrダンススクール(有料)1コース使用					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	19:00			
20:00	X-CORE FIGHTING鬼頭	HOTパワーヨガ道中	20:15~20:45 マシン説明会	20:10~21:10 スイムトレーニング60min(※インストラクター不在で実施)1コース使用	20:10~21:10 スイムトレーニング60min(※インストラクター不在で実施)1コース使用			20:10~21:10 スイムトレーニング60min(※インストラクター不在で実施)1コース使用					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	20:00			
21:00	シェイブパンプ矢吹	CSLiveピラティス	21:15~21:45 マシン説明会	21:15~21:45 マシン説明会	21:15~21:45 マシン説明会			21:15~21:45 マシン説明会					10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	21:00			
22:00													10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	22:00			
22:30													10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢石川	10:30~10:40 みんなで体操	10:45~11:15 マシン説明会			10:20~10:50 アクアウォーク原		10:30~11:10 ピラティス小野	10:25~11:05 ZUMBA®樋口	10:15~10:45 マシン説明会	10:30~11:30 成人水泳中級スクール小出(有料)2コース使用	10:20~10:50 アクアサーキット市原		10:25~11:05 ZUMBA®成岡	10:20~11:00 CSLiveシェイブパンプ	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~11:10 オリジナルエアロ斉藤	10:20~11:20 Jrチアダンススクール(有料)	10:15~11:15 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	10:30~14:30 キッズスイミングスクール(有料)3コース使用	22:30			

《スタジオレッスンにご参加される皆様へ》

- ホットプログラムにご参加の方は大きめのバスタオルと水分補給の用意が必要となります。お持ちでない方はご参加いただけませんのでご注意ください。尚、マイマットご利用の方はこの限りではありませんが汗による滑りなどご自身で充分にご注意ください。(バスタオルのレンタルは330円となります。)
- レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせていただきます。
- スタジオレッスンの途中退場は、体調不良等、やむを得ない場合以外はご遠慮ください。
- 続けられずに参加される場合も、1レッスン終了毎に必ず一度退室願います。
- 一部レッスン(水曜日10:30~みんなで体操)を除き、全てオンライン予約システムにより、1週間前よりご予約頂けます。
- レッスン開始30分前より各スタジオ前に設置のiPad端末にてチェックイン可能です。
- 入場は、レッスン開始10分前からスタッフの案内により入場開始となります。
- 定員についてスタジオ1→67名 HOTスタジオ→42名 アリーナ→32名 CSLive→20名
- スタジオ開放はお客同士で譲り合ってください。スタジオのデッキは使用できません。ストレッチ、器具を使用しない筋力トレーニング、ダンス練習等にご使用ください。
- レッスン参加の際は、水分補給のドリンク、タオルをスタジオ内にお持ちください。
- ※一部、定員が変更になっているレッスンにつきましてはスケジュール表に記載の通りです。

《プールレッスンにご参加される皆様へ》

- プールに入る際にはシャワーを浴びてください。
- アクセサリー・メガネ類は全てはすべて入水してください。
- プールの利用目的に応じ、スリムキャップを着用し、化粧・整髪料を落として入水してください。
- アクアグループ・スキンドайビング・フィットレニングは、用具に限りがございます。先着順となりますので、予めご了承ください。(ご自分でお持ちの用具はお使いいただけます。)
- 各プールレッスンは、参加人数により使用コース数を調整する場合があります。
- ダイビング講習・有料プライベートセッションの際は、15・25mプール1コースを使用します。

《諸注意》

- 朝一番のレッスンは担当インストラクターの準備ができた後、入場のご案内を致します。その他のレッスンは10分前入場を目安とします。(但し、備品等の準備により、前後する場合があります。)
- 色は有料レッスンとなります。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- 怪我防止、ご自身の体調管理の為に、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。(プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。)
- 安全管理上、カン・ビン類・キャップのない飲み物の容器の持ち込みはご遠慮ください。
- 記載のレッスンや担当者は都合により変更、又はコースが異なる場合がございます。
- みんなで体操(木曜日10:30~)はインストラクター不在となるため音源のみでのレッスンとなります。
- スタジオ&卓球開放時間は、スタジオ前の予約表にお名前をご記入ください。1時30分での実施となります。
- マシン説明会は、予約不要となりますので、お時間になりましたら、マシンジムの芝生エリア付近にお集まりください。

※尚、当日、インストラクターが不在の場合は、中止となることもございますので、予めご了承ください。

＜スタジオレッスンにご参加される皆様へ＞

- ホットプログラムにご参加の方は大きめのバスタオルと水分補給の用意が必要となります。お持ちでない方はご参加いただけませんのでご注意ください。尚、マイマットご利用の方はこの限りではありませんが汗による滑りなどでご自身で充分にご注意ください。(バスタオルのレンタルは330円となります。)
- レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせていただきます。
- スタジオレッスンの途中退出は、体調不良等、やむを得ない場合以外はお断りさせていただきます。
- 続けてレッスンに参加される場合も、1レッスン終了毎に必ず一度退室願います。
- 一部レッスン(木曜日 10:30～みんな体操)を除き、全てオンライン予約システムにより、1週間前よりご予約頂けます。
- レッスン開始30分前より各スタジオ前に設置のiPad端末にてチェックイン可能です。
- 入場は、レッスン開始10分前からスタッフの案内により入場開始となります。
- 定員についてスタジオ1→67名 HOTスタジオ→42名 アリーナ→32名 CSLive→20名
- スタジオ開放はお客様同士で譲り合ってください。スタジオのデッキは使用できません。ストレッチ、器具を使用しない筋力トレーニング、ダンス練習等にしてください。
- レッスン参加の際は、水分補給のドリンク、タオルをスタジオ内にお持ちください。
- ※一部、定員が必要になっているレッスンにつきましてはスケジュール表に記載の通りです。

＜プールレッスンにご参加される皆様へ＞

- プールに入る際にはシャワーを浴びてください。
- アクセサリー・メガネ類は全てはめて入水してください。
- プールの利用目的に応じ、スイムキャップを着用し、化粧・整髪料を落とす入水してください。
- アクアグループ・スキンドビング・フィートレーニングは、用具に限りがございます。先着順となりますので、予めご了承ください。(ご自身でお持ちの用具はお使いいただけます。)
- 各プールレッスンは、参加人数により使用コース数を調整する場合があります。
- ダイビング講習・有料プライベートセッションの際は、15・25mプール1コースを使用することがあります。