

2026年10月～12月レッスンスケジュール

2026年10月～12月レッスンスケジュール

Mon.				Tue.			Wed.			TIME	Thu.	Fri.			Sat.			Sun.			TIME					
STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	TIME		STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL	STUDIO A	STUDIO B	POOL							
9:00									9:00	休館日	9:00									9:00						
9:30									9:30		9:30				9:00～11:00 キッズ体育 児童		9:00～10:00 キッズスイミング 児童			9:00～10:00 キッズスイミング 児童	9:30					
10:00									10:00		10:00										10:00					
10:30	予約 10:30～11:10 コンビネーション エアロLow 柴田			予約 10:30～11:10 ピラティス 篠崎			10:30～11:10 シンプルエアロ 安部		10:30		10:30	10:30～11:00 ZUMBA ソフィ			10:00～11:00 キッズ体育 幼児		10:00～11:00 キッズスイミング 児童	10:30～11:10 ZUMBA 小網		10:00～11:00 キッズスイミング 児童	10:30					
11:00									11:00		11:00										11:00					
11:30	予約 11:25～12:05 ヨガ アサエ			11:30～12:10 コンビネーション エアロLow 小野	11:30～12:15 JSAホール 有料レッスン 高橋	11:30～12:15 アクアビクス 篠崎	11:30～12:10 HIP HOP 佐藤(絵)		11:30		11:30	11:20～12:00 パワーヨガ RIKA					11:00～12:00 キッズスイミング 幼児		11:30～12:10 ヨガ 園田		11:00～12:00 キッズスイミング 幼児	11:30				
12:00									12:00		12:00				11:45～12:25 ヨガ 岡田						12:00					
12:30	12:20～13:00 ファイトアタック BEAT 後藤(花)			予約 12:30～13:10 ヨガ 中森		12:30～13:00 初級水泳 伊藤	12:30～13:10 ヨガ 佐藤(絵)		12:30		12:30	12:20～13:00 コンビネーション エアロLow 佐藤(真)		12:10～12:40 AQUA ZUMBA ソフィ			12:00～13:00 キッズスイミング 児童	予約 12:40～13:20 パワーライド Cslive			12:30					
13:00									13:00		13:00										13:00					
13:30	13:10～13:40 X-CORE DANCING CS Live						予約 13:35～14:15 オリジナルエアロ 佐藤(真)		13:30		13:30	13:20～14:00 フィールピラティス 佐藤(真)		13:30～14:00 中級水泳 伊藤	予約 13:45～14:25 ZUMBA 中島		13:10～13:40 中級クロール 高橋				13:30					
14:00	13:50～14:30 ボディケアストレッチ 佐藤(真)	予約 リズムライト 13:50～14:20 小幡	14:00～14:30 中級水泳 栗山			14:00～15:00 成人水泳スクール (中級) 下田			14:00		14:00						13:45～14:45 成人水泳スクール (中級) 佐藤(崇)		13:40～14:10 シェイプバンブPOWER 下田		14:00					
14:30							14:30～15:10 ZUMBA 起田		14:30		14:30	14:15～14:55 シンブルステップ 篠崎		14:10～15:10 成人水泳スクール (初級) 伊藤				14:25～14:55 スムース&ヒーリング 下田			14:30					
15:00	14:45～15:25 コンビネーション エアロLow 三重野								15:00		15:00				14:45～15:25 パワーヨガ yangyang						15:00					
15:30									15:30		15:30							15:10～15:50 ファイトアタック PRO CS Live		15:10～15:30 初級クロール 下田	15:30					
16:00			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児			15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児		16:00	16:00	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		15:30～16:30 キッズスイミング 幼児	15:45～16:25 ファイトアタックBeat CS Live	15:30～16:30 ジャズダンス 有料レッスン 小網			15:40～16:10 プライベートレッスン 下田	16:00					
16:30									16:30		16:30								NEW 16:05～16:45 ピラティス CS Live			16:30				
17:00			16:30～17:30 キッズスイミング 児童			16:30～17:30 キッズスイミング 児童	16:30～17:30 キッズ体育 児童		16:30～17:30 キッズスイミング 児童		17:00	17:00	16:30～17:30 キッズ体育 児童		16:30～17:30 キッズスイミング 児童	16:40～17:20 シェイブバンブ 下田					17:00					
17:30									17:30		17:30							17:30～18:00 プライベートレッスン 佐藤(崇)			17:30					
18:00			17:30～18:30 キッズスイミング 児童			17:30～18:30 キッズスイミング 児童			17:30～18:30 キッズスイミング 児童		18:00	18:00			17:30～18:30 キッズスイミング 児童	17:35～18:15 カラダデトックス CS Live					18:00					
18:30	18:00～19:00 J☆DANCE キッズスクール				NEW 18:45～19:15 ボディメイクトレーニング CS Live		18:30～19:10 ヨガ CS Live		18:30		18:30	NEW 18:35～19:05 エアロサーキット CS Live									18:30					
19:00									19:00		19:00								18:45 ジム・プールエリア利用終了			19:00				
19:30	19:30～20:10 コンビネーション ステップ 篠崎			19:30～20:10 ピラティス 篠崎			19:30～20:10 コンビネーション エアロLow 佐藤(真)	予約 19:30～20:10 リズムライト 小幡	19:30		19:30	19:20～19:50 シェイブバンブ 下田									19:30					
20:00									20:00		20:00	NEW 20:00～20:40 ヨガ アサエ						19:45 ジム・プールエリア利用終了			20:00					
20:30	20:20～21:00 オリジナルエアロ 篠崎		20:15～20:45 中級水泳 佐藤(崇)			20:30～21:00 プライベートレッスン 佐藤(崇)	20:25～21:05 ファイトアタック BEAT 小幡		20:30		20:30			20:30～21:00 アクアビクス 渡辺							20:30					
21:00									21:00		21:00	予約 21:00～21:30 リズムライト Cslive									21:00					
21:30	21:10～21:50 シェイブバンブ 小幡						21:15～21:45 リズムキャンプ CS Live		21:30		21:30										21:30					
22:00									22:00		22:00										22:00					
22:30	22:15 ジム・プールエリア利用終了										22:30	22:30	22:15 ジム・プールエリア利用終了			【レッスンプログラムの参加について】 ●各エリアのプログラム定員は以下の通りです。 STUDIO A … 45名 / STUDIO B … 20名 ※リズムライトは 9名 POOL (アクアプログラム) … 30名 / POOL(泳法) … 15名 ●各プログラム開始 5分 を過ぎますと、途中入場ができません。 ●アクアプログラムはお化粧・整髪剤を落とし、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。 ●予約 マークのあるクラスはレッスン予約が必要です。 前日までにWEBでのご予約をお願いいたします。当日参加については、レッスン開始30分前に受付ボードを準備いたします。							CENTRAL CENTRAL SPORTS		セントラルスポーツプラザ24大分店	