lesson Schedule 2026.10~12

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	31				

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		

■休館日（毎週水曜日）　■祝日営業日：デイタイム・デイタイムプラス・ビジネスナイト会員以外の方がご利用頂けます。

月曜日

第1スタジオ / 第2スタジオ / ジムエリア / キッズスペース / スイミングプール / ウェルネスプール

9:30 OPEN

- 10:00～10:40 ファンクショナルトレーニング 銭場
- 9:50～10:30 太極拳 清畑
- 9:45～10:30 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 10:30～11:15 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE 【LIVE】
- 11:00～11:45 アクアビクス 金木
- 11:10～11:50 ボディケアストレッチ 岡部
- 11:50～12:00 ジムスモ
- 12:00～12:30 セントラリアン［ボッチャ］
- 12:00～12:40 中級水泳 渡辺
- 12:10～12:50 シェイプバンプ 勝又 【定員35名】
- 12:05～12:45 ビラティス 阿部
- 12:50～13:00 ジムスモ
- 12:50～13:20 スイムトレーニング 渡辺
- 13:10～13:50 シンプルエアロ 横嶋
- 13:10～13:50 リズムライド 三川 【定員20名】
- 13:30～14:30 成人スイミングスクール ≪初中級≫ 渡辺 2レーン使用 【有料】
- 13:30～14:00 初級水泳 島村
- 14:00～14:40 CSLive パワーライド 【REC】 【定員20名】
- 14:10～14:50 ボディケアストレッチ 鈴木（奈）
- 14:10～14:40 初級水泳 島村
- 15:00～15:45 ダイビング練習会 ※1・3週目 【有料】
- 15:10～15:50 CSLive ヨガ 【REC】
- 15:30～16:30 体育スクール 幼児クラス
- 15:30～16:30 スイミングスクール 幼児クラス 2レーン使用
- 16:10～16:50 コンビネーションステップ 茂木 【定員45名】
- 16:30～17:30 チアダンススクール
- 16:30～17:30 体育スクール 児童クラス
- 16:30～17:30 スイミングスクール 幼児クラス 2レーン使用
- 17:30～18:30 チアダンススクール
- 17:30～18:30 体育スクール 児童クラス
- 17:30～18:30 スイミングスクール 児童クラス 全レーン使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール 上級・選手コース 2～3コース使用
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 19:10～19:50 コンビネーションエアロ 大江
- 19:20～20:00 HOT フィールヨガ 鈴木（奈） HOT 暖 暗
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 20:15～20:55 オリジナルエアロ 大江
- 20:25～21:05 リズムライド 井上 【定員20名】
- 20:40～21:10 初級水泳 今橋
- 21:05～21:15 ジムスモ
- 21:20～22:00 フリースタイルダンス 鈴木（奈）
- 21:30～22:00 CSLive シェイプパンプPOWER 【REC】 【定員20名】

22:15 END
22:30 CLOSE

火曜日

第1スタジオ / 第2スタジオ / ジムエリア / キッズスペース / スイミングプール / ウェルネスプール

9:30 OPEN

- 10:00～10:40 オリジナルエアロ 大江
- 9:55～10:35 ヨガ 矢島 開
- 10:00～11:00 いきいき健康教室 蓮見 【有料】
- 10:00～10:45 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 10:30～11:00 アクアダンス 三浦
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 11:00～11:40 シェイプバンプ 三川 【定員20名】
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール 1～2レーン使用
- 11:05～11:45 タイ式ヨガルーシーダットン 銭場
- 11:50～12:00 ジムスモ
- 12:00～12:40 コンディショニング （月替り） 山本 【定員8名】
- 12:10～12:50 ラテンダンス 銭場
- 12:40～13:10 中級水泳（週替り） 渡辺
- 12:50～13:00 ジムスモ
- 13:00～13:40 CSLive ファイトアタック BEAT 【REC】
- 13:10～13:50 ボディメイクトレーニング 高久
- 13:20～14:00 スイムトレーニング 渡辺
- 13:55～14:35 スムース＆ヒーリング 大塚 【定員35名】
- 14:25～15:05 ZUMBA® 菊地
- 14:50～15:20 ヨガ 横嶋
- 15:30～16:10 ピラティス 尚武
- 15:35～16:15 コンビネーションエアロlow 横嶋
- 15:30～16:30 体育スクール 幼児クラス
- 15:30～16:30 スイミングスクール 幼児クラス 2レーン使用
- 16:30～17:30 空手スクール
- 16:30～17:30 スイミングスクール 児童クラス 全レーン使用
- 17:30～18:30 空手スクール
- 17:30～18:30 スイミングスクール 児童クラス 全レーン使用
- 18:30～20:30 スイミングスクール 上級・選手コース 2～3コース使用
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 19:10～19:50 ヨガ 三浦
- 19:15～19:55 ファイトアタック BEAT 中嶋
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 20:10～20:50 エアロ サーキット 平山
- 20:10～20:50 ボディメイクトレーニング 大塚
- 20:40～21:40 マスターズ練習会 櫻井
- 21:05～21:15 ジムスモ
- 21:10～21:40 EXCITE BODY 大塚
- 21:10～21:40 CSLive Pilates Shape 【REC】

10月： ストレッチ /35名
11月： バランスボール /30名
12月： スムース &ヒーリング /35名

1週目：クロール
2週目：背泳ぎ
3週目：平泳ぎ
4週目：バタフライ
5週目：スタート&ターン

22:15 END
22:30 CLOSE

木曜日

第1スタジオ / 第2スタジオ / ジムエリア / キッズスペース / スイミングプール / ウェルネスプール

9:30 OPEN

- 9:55～10:35 コンビネーションエアロ 三浦
- 10:00～10:40 ZUMBA® 峰久
- 10:15～10:45 アクアウォーク&ジョグ 髙木
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 11:00～11:40 CSLive ピラティス 【LIVE】
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール 1～2レーン使用
- 11:10～11:40 アクアダンス 三浦
- 11:50～12:00 ジムスモ
- 12:10～12:50 アロマストレッチ 市川
- 12:15～12:55 フラエクササイズ 峰久
- 【予約制】
- 12:15～13:00 ハイドロフィットネス 金木 【定員28名】
- 12:50～13:00 ジムスモ
- 13:10～13:40 初級水泳 渡辺
- 13:20～14:00 シンプルステップ 入澤 【定員45名】
- 13:15～13:55 ファイトアタック BEAT 勝又
- 【予約制】
- 13:50～14:20 スキンダイビング 渡辺
- 14:20～15:00 コンビネーションエアロ 入澤
- 14:30～15:00 スキンダイビングフリーコース
- 14:25～15:05 ヨガ 横嶋
- 15:30～16:30 キッズダンススクール
- 15:30～16:30 ジュニアバレエスクール
- 15:30～16:30 スイミングスクール 幼児クラス 2レーン使用
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 16:30～17:30 ジュニアバレエスクール
- 16:30～17:30 空手スクール
- 16:30～17:30 スイミングスクール 児童クラス 全レーン使用
- 17:30～18:30 キッズダンススクール
- 17:30～18:30 ジュニアバレエスクール
- 17:30～18:30 空手スクール
- 17:30～18:30 スイミングスクール 児童クラス 全レーン使用
- 18:30～19:30 空手スクール
- 18:30～20:30 スイミングスクール 上級・選手コース 2～3コース使用
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 19:10～19:50 シェイプバンプ 福田 【定員35名】
- 19:15～19:55 バレエエクササイズ 鈴木（奈）
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 20:10～20:50 ZUMBA® 塚本
- 20:15～20:55 ファイトアタック BEAT 福田
- 21:05～21:15 ジムスモ
- 21:10～21:50 ダンスWAVE 鈴木（奈）
- 21:20～21:50 CSLive HOTヨガ 【REC】 HOT 暖 暗

22:15 END
22:30 CLOSE

金曜日

第1スタジオ / 第2スタジオ / ジムエリア / キッズスペース / スイミングプール / ウェルネスプール

9:30 OPEN

- 9:45～10:25 ヨガ 岡野
- 9:50～10:30 バレトン 塩野
- 10:00～10:45 スイミングスクール ≪保育園≫ 1レーン使用
- 10:50～11:00 ジムスモ
- 10:45～11:25 コンビネーションエアロ 岡野
- 11:00～11:40 CSLive フィールダンスビラティス 【REC】
- 11:00～11:30 AQUA Splash 中嶋
- 11:40～12:10 ジャズダンスプロセッション 岡野 【有料】
- 11:40～12:10 水泳入門 渡辺
- 11:55～12:35 シェイプバンプ 井上 【定員35名】
- 12:00～12:40 フリースタイルダンス 鈴木（奈）
- 12:15～12:45 ジャズダンスプロセッション 岡野 【有料】
- 12:20～12:50 初級背泳ぎ 渡辺
- 12:50～13:00 ジムスモ
- 13:00～13:40 パワーライド 阿部 【定員20名】
- 13:00～14:00 成人スイミングスクール ≪中上級≫ 儘田 2レーン使用 【有料】
- 13:00～13:30 スキンダイビングフリーコース
- 13:10～13:50 ヨガ 熊田
- 14:15～14:55 ボディケアストレッチ 鈴木（奈）
- 14:30～15:10 ビラティス 金木
- 15:20～16:00 CSLive シンプルエアロ 【REC】
- 15:30～16:30 体育スクール 幼児クラス
- 15:30～16:30 スイミングスクール 幼児クラス 2レーン使用
- 16:30～17:30 HIPHOPスクール
- 16:30～17:30 体育スクール 児童クラス
- 16:30～17:30 スイミングスクール 児童クラス 全レーン使用
- 17:30～18:30 HIPHOPスクール
- 17:30～18:30 体育スクール 児童クラス
- 17:30～18:30 スイミングスクール 児童クラス 全レーン使用
- 18:30～19:10 CSLive パワーライド 【REC】 【定員20名】
- 18:40～19:20 ファンクショナルコンディショニング 鈴木（奈） 【定員28名】
- 18:30～19:30 体育スクール 児童クラス
- 19:05～19:15 ジムスモ
- 19:35～20:15 ファイトアタック BEAT 樋原
- 19:35～20:15 パワーヨガ ヨガ 【隔週】 矢島
- 20:05～20:15 ジムスモ
- 20:30～21:10 シェイプバンプ 谷口 【定員35名】
- 20:40～21:20 CSLive ビラティス 【REC】
- 21:05～21:15 ジムスモ
- 18:30～20:30 スイミングスクール 上級・選手コース 2～3コース使用
- 20:40～21:20 スイムトレーニング 櫻井

22:15 END
22:30 CLOSE

土曜日

第1スタジオ / 第2スタジオ / ジムエリア / キッズスペース / スイミングプール / ウェルネスプール

9:00 OPEN

はじめて太極拳

メディカルフィットネスシリーズ【REC】
1週目 腰痛予防・改善
2週目 ロコモ予防・改善
3週目 膝痛予防・改善
4週目 骨盤底筋群トレーニング
5週目 骨粗しょう症予防・改善

- 9:15～9:45 CSLive
- 9:15～9:25 ジムスモ
- 9:00～10:00 体育スクール
- 9:50～10:30 ヨガ 遠藤
- 10:00～10:40 オリジナルステップ 天野 【定員25名】
- 10:05～10:15 ジムスモ
- 10:00～11:00 体育スクール
- 10:15～10:45 アクアビクス 松本
- 11:00～11:40 コンビネーションエアロ 天野
- 11:05～11:35 ボディメイクトレーニング 大塚
- 11:05～11:15 ジムスモ
- 11:00～12:00 体育スクール
- 11:00～11:40 ベビースイミングスクール 2～3レーン使用
- 11:00～11:45 ダイビング練習会 ※1・3週目 【有料】
- 12:00～12:40 ダンスファン 岡野
- 12:05～12:15 ジムスモ
- 12:15～12:55 CSLive パワーライド 【定員20名】
- 12:00～13:00 体育スクール
- 12:00～13:00 スイミングスクール 幼児クラス 2レーン使用
- 13:15～13:55 ラテンダンス 荒木
- 13:20～14:00 スムース＆ヒーリング 大塚 【定員35名】
- 13:00～14:00 体育スクール
- 13:00～14:00 スイミングスクール 幼児クラス 2レーン使用
- 14:15～14:35 スラックライン 大塚
- 14:20～15:00 シェイプバンプ エアロ 荒木
- 14:00～15:00 スイミングスクール 児童クラス
- 14:30～15:30 キッズダンススクール
- 15:00～15:00 全レーン使用
- 15:05～15:15 ジムスモ
- 15:00～16:00 ジュニアバレエスクール
- 15:20～16:00 シェイプバンプ 谷口 【定員35名】
- 15:30～16:30 キッズダンススクール
- 15:00～16:00 スイミングスクール 児童クラス
- 16:05～16:15 ジムスモ
- 16:00～17:00 ジュニアバレエスクール
- 16:10～16:50 中級水泳 今橋
- 16:15～16:55 コンビネーションステップ 工藤 【定員45名】
- 16:30～17:30 体育スクール 児童クラス
- 16:30～17:30 キッズダンススクール
- 17:00～18:00 ジュニアバレエスクール
- 17:15～17:55 オリジナルエアロ 工藤
- 17:30～18:30 体育スクール 児童クラス
- 17:30～18:30 キッズダンススクール
- 18:00～19:00 成人バレエスクール
- 18:15～19:15 Let's TRY ステップセッション 工藤 【有料】
- 18:30～19:30 体育スクール 児童クラス
- 18:30～20:30 スイミングスクール 上級・選手コース 2～3コース使用

19:45 END
20:00 CLOSE

日曜日

第1スタジオ / 第2スタジオ / ジムエリア / キッズスペース / スイミングプール / ウェルネスプール

9:00 OPEN

- 9:15～9:35 CSLive
- 9:15～9:25 ジムスモ
- 9:00～10:00 スイミングスクール 2～3レーン使用
- 9:40～10:20 ヨガ 金子
- 10:00～10:40 ファイトアタック PRO 坂入
- 10:05～10:15 ジムスモ
- 10:00～11:00 スイミングスクール 4レーン使用
- 10:40～11:10 水泳入門 島村
- 11:00～12:00 スイミングスクール 5レーン使用
- 11:05～11:15 ジムスモ
- 11:05～11:45 ファンクショナルコンディショニング 鈴木（奈） 【定員28名】
- 11:20～11:50 初級水泳 島村
- 11:15～11:55 ファンクショナルトレーニング 坂入
- 12:05～12:15 ジムスモ
- 12:40～14:40 ファミリープール 開放
- 12:20～13:00 ダンスWAVE 鈴木（奈）
- 12:30～13:10 リズムライド 勝又 【定員20名】
- 13:25～14:05 シェイプバンプ 井上 【定員35名】
- 13:30～14:10 スムース＆ヒーリング 中澤
- 14:05～14:15 ジムスモ
- 14:25～15:05 ボディメイクトレーニング 高久
- 14:50～15:35 スイムトレーニング 渡辺
- 14:10～14:40 中級水泳 渡辺
- 15:05～15:15 ジムスモ
- 15:25～15:05 ビラティス 中澤
- 15:30～17:30 有料セッションまたはキッズイベント

18:45 END
19:00 CLOSE

※キッズスペース空き時間は、フリースペースとしてご利用できます。
（30分単位で予約可、受付にて当日予約）イベント等でご利用できない場合もございます。

●レッスンスケジュールは都合により変更になる場合がございます。
※安全の為、レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※祝日は特別プログラムとなります。
※1スタジオチェックインレッスン開始30分前より3Fジムにある専用端末にてお願いします。
◎チェックインはレッスン開始時間まで可能です。
◎スタジオへの入室は15分前からとなります。

■マークについて…
- 初心者向けのプログラムです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
- HOT 暖：室温を28℃～33℃に設定しています。HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に敷くバスタオルのご用意をお願い致します。必ず水分をご持参ください。
- 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！他人の目を気にせずにハイテンションで楽しみましょう！

月替わり 泳法レッスン			10月	11月	12月
月曜日	中級水泳 12:00～12:40	渡辺	クロール	背泳ぎ	バタフライ
	初級水泳 13:30～14:00	島村	平泳ぎ	バタフライ	クロール
	初級水泳 14:10～14:40	島村	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
	初級水泳 20:40～21:10	今橋	バタフライ	クロール	背泳ぎ
木曜日	中級水泳 13:10～13:40	渡辺	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
	中級水泳 20:00～20:30	渡辺	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
土曜日	中級水泳 16:10～16:50	今橋	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
日曜日	初級水泳 11:20～11:50	島村	バタフライ	クロール	背泳ぎ
	中級水泳 14:10～14:40	渡辺	バタフライ	クロール	背泳ぎ

スタジオスケジュールのご注意
●レッスン参加にはオンライン予約が必要となります。
【予約本数】同時予約8本まで
【予約開始スケジュール】当日を含む1週間先までの予約可（予約開始時間7:00～）
【予約キャンセルと締切】キャンセル締切/レッスン開始15分前まで
予約締切　/レッスン開始5分前まで

キッズスペースについて
●キッズスペースのご予約はご利用されたい時間帯の1時間前よりレセプションにて受付しております。
●キッズスペースには音響機材がございません。ご利用されたい場合は、各自でご用意ください。
●キッズスペースでは鏡の設置ができません。

プールスケジュールのご注意
●各プールレッスンは、参加人数により使用レーン数を調整する場合がございます。
●アクアビクスレッスンにつきましては、参加者が35名を超える場合
スイミングプールを使用する場合がございます。予めご了承ください。
●ダイビング練習会
（月）15:00～15:45/（土）11:00～11:45　※1・3週目のみ実施

ホームページ　スタジオレッスン予約　代行情報

セントラル ウェルネスクラブ
大宮宮原店