

Lesson Schedule

レッスンスケジュール／2026年10月～12月

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります

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。 ※レッスン内容によって定員は異なります。

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、レッスンにご参加ください。
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。

プールレッスンについて

プールレッスンは開始30分前から、参加されるご本人様がプールカウンターにて、お名前をご記入ください。

Tue 火曜日					
4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:30 OPEN					
10:20～11:00 シンプルエアロ LOW 白石 【定員:64名】	10:10～10:50 CSL ^{live} 太極拳 【定員:26名】 REC	10:10～10:40 アクアダンス (20m最大3コース使用) 館野	10:00～11:00 HOTヨガ 有料	10:00～11:30 はつらつ 体操教室 有料	
11:20～12:00 ZUMBA® 白石 【定員:64名】	11:20～12:00 リズムライド 館野 【定員:15名】	11:15～12:10 ベビースイミングスクール (25m2コース使用) 有料			11:40～11:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ
12:20～13:00 ヨガ 阪崎 【定員:45名】	12:25～12:55 フレックスストレッチ 丸山 【定員:22名】	13:00～13:20 スキndaイブニング (25m最大2コース使用) 【要予約・定員制20名】	12:45～13:45 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料	12:15～13:45 クラシック バレエ (成人) 有料	12:40～12:50 ＜パーツ引き締め＞ 脚・お尻引き締め
13:30～14:10 シェイプパンプ 櫻井 【定員:45名】	13:30～14:10 ZUMBA® 歌川 【定員:26名】	13:30～14:00 スィムトレーニング (25m最大3コース使用) 栗原			13:40～13:50 ＜メディカルフィットネス＞ 足底バランス改善
14:50～15:30 ボディケアストレッチ 石村 【定員:64名】	14:20～15:00 フリースタイルダンス 歌川 【定員:26名】	14:10～14:40 中級水泳 藤垣 (25m最大3コース使用)			
	15:30～16:30 キッズダンス 幼児コース 有料	15:15～16:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料		15:30～16:30 キッズ体育 幼児コース 有料 【定員】	
16:30～17:30 キッズダンス 児童コース 有料	16:45～17:45 有料セッション 【中級エアロ】	16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	
17:30～18:30 キッズダンス 児童コース 有料		17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
		18:30～19:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料	18:50～19:50 HOTピラティス 有料	18:30～19:30 キッズ体育 児童コース 有料	
19:10～19:50 ヨガ 宮川 【定員:45名】	19:10～19:40 CSL ^{live} X-CORE DANCING 【定員:23名】 REC	19:45～20:30 スィムトレーニング (25m最大4コース使用) 藤垣			
20:20～21:00 1・2週目/ボールピラティス 3・4・5週目/ピラティス 坂詰【定員:64名】	20:10～20:50 リズムライド 渡邊 【定員:15名】		20:10～21:10 HOTヨガ 有料		
22:00 CLOSE					

Wed 水曜日					
4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:30 OPEN					
10:00～10:40 セルフボディコンディショニング ～からだ調整法～ 滝川【定員:64名】	10:10～10:50 健康太極拳 中村(規) 【定員:26名】	10:20～10:50 水泳入門 小林 (25m最大3コース使用)	10:00～11:00 HOTヨガ 有料		
11:00～11:40 フリースタイルダンス ～入門編～ 丸山 【定員:64名】	11:10～11:50 ヨガ 久田 【定員:23名】	11:00～11:30 中級水泳 海老原 (25m最大3コース使用)			
12:00～12:40 エアロサーキット 石垣 【定員:64名】	12:15～12:55 CSL ^{live} ピラティス 【定員:26名】	11:40～12:40 目指せ マスターズ 海老原 (25m3コース使用)	12:00～12:40 有料セッション 【ピラティス】		
13:00～13:40 コンビネーション エアロ 石垣 【定員:64名】	13:15～13:55 CSL ^{live} スムースヒーリング 【定員:23名】	12:45～13:35 スイミング セッション(成人) 有料【要予約・定員制3～8名】	13:00～14:00 HOTヨガ 有料		
14:20～15:00 ZUMBA® 吉野 【定員:64名】	14:15～14:55 フィールヨガ 小林 【定員:23名】	14:15～15:30 キッズ スイミング 幼児コース (25m 2コース使用) 【要予約・13～20時 間】 【定員:26名】	15:00～16:00 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料	14:30～15:30 キッズ体育 幼児コース 有料	
	15:15～15:45 CSL ^{live} ボディメイクトレーニング 【定員:26名】 REC	15:30～16:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料		15:30～16:30 キッズ体育 幼児コース 有料	
	16:30～17:30 キッズダンス 児童コース 有料	16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	
17:40～18:20 ヨガ 尾島 【定員:45名】	17:30～18:30 キッズダンス 児童コース 有料	17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
19:00～19:40 ZUMBA® 清野 【定員:64名】	19:10～19:40 CSL ^{live} シェイプアップPOWER 【定員:15名】	19:40～20:10 初級水泳 萩谷 (25m最大3コース使用)	18:40～19:40 HOTヨガ 有料	19:15～20:45 クラシック バレエ (成人) 有料	
20:10～20:50 シェイプパンプ 西海 【定員:45名】	20:00～20:30 CSL ^{live} X-CORE FIGHTING 【定員:26名】 LIVE	20:20～21:05 スィムトレーニング (25m最大4コース使用) 萩谷			
	20:45～21:25 CSL ^{live} Pilates Shape 【定員:26名】 NEW REC				
22:00 CLOSE					

Thu 木曜日					
4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:30 OPEN					
10:00～10:40 ヨガ 中村(香) 【定員:45名】	10:10～10:50 コンビネーション エアロ 宇田川 【定員:26名】	9:50～10:20 アクアワーク& トレーニング 小林 (20m最大3コース使用)	10:00～11:00 HOTヨガ 有料		
11:00～11:40 ベリーダンス yoko 【定員:64名】	11:05～11:45 スムース&ヒーリング 中村(規) 【定員:23名】	10:30～11:00 AQUA SPLASH (25m最大3コース使用) 小林			
11:55～12:35 シェイプパンプ 石橋 【定員:45名】	12:00～12:30 CSL ^{live} からだアクティブ 【定員:26名】 REC	11:15～12:10 ベビースイミングスクール (25m2コース使用) 有料	11:30～12:30 HOTリンパ& デトックスヨガ 有料	11:40～11:50 ＜パーツ引き締め＞ お腹引き締め	
12:50～13:30 ZUMBA® 池内 【定員:64名】	12:50～13:30 ファイトアタック BEAT 渡邊【定員:26名】	11:50～13:20 ダイビング 講習 有料		12:40～12:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ	
	13:40～14:20 CSL ^{live} ヨガ 【定員:26名】 REC	13:20～13:50 スキndaイブニング 栗原【要予約・定員制20名】 (25m最大2コース使用)			
14:15～14:55 セルフボディ コンディショニング ～からだ調整法～ 滝川【定員:64名】	14:30～15:00 CSL ^{live} リズムCAMP 【定員:26名】 LIVE	14:00～14:30 初級水泳 海老原 (25m最大3コース使用)	10月/平泳ぎ 11月/クロール 12月/背泳ぎ	14:30～15:30 キッズ体育 幼児コース 有料	
	15:30～16:30 キッズダンス 幼児コース 有料	15:15～16:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料	10月/平泳ぎ 11月/平泳ぎ 12月/クロール	15:30～16:30 キッズ体育 幼児コース 有料	
16:30～17:30 キッズ 運動能力開発 スクール 有料	16:30～17:30 キッズダンス 児童コース 有料	16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	
17:30～18:30 キッズ かけっこ教室 有料	17:30～18:30 キッズダンス 児童コース 有料	17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
	19:00～19:40 CSL ^{live} Lati Lati 【定員:26名】 REC	18:30～19:30 キッズスイミング 児童コース (25m2コース使用) 有料			
20:10～20:50 オリジナルエアロ 石垣 【定員:64名】	20:10～20:50 パワーライド 館野 【定員:15名】	20:10～20:50 アクアビクス 水谷 (25m最大3コース使用)	20:00～21:00 HOTフィールヨガ 有料	20:40～20:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたんストレッチ	
22:00 CLOSE					

	Fri 金曜日					
	4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:00						
10:00			9:30 OPEN			
11:00	10:00～10:40 ヨガ 松尾 [定員:45名]	10:00～10:40 ピラティス ～POP PILATES～ 白石 [定員:27名]	10:20～10:50 アクアウォーク (20m最大3コース使用) 小林	10:00～11:00 HOTヨガ 有料		
12:00	11:05～11:45 HIPHOP 白石 [定員:64名]	11:00～11:40 健康体操 松尾 [定員:26名]	11:00～11:45 アクアサーキット (25m最大3コース使用) 宮石			
13:00	12:05～12:45 ファイトアタックPRO 和野 [定員:64名]	11:55～12:25 フレックスストレッチ 丸山 [定員:22名]	12:10～12:55 スミトレーニング (25m最大3コース使用) 小林			12:40～12:50 ＜パーツ引き締め＞ 二の腕&胸引き締め
14:00	13:10～13:50 シェイプバンプ 渡邉(太) [定員:45名]	12:35～13:15 ポッチャ	13:15～13:45 アクアウォーク (20m最大3コース使用) 石橋			13:40～13:50 ＜パーツ引き締め＞ お腹引き締め
15:00	14:20～15:00 ZUMBA® 金子 [定員:64名]	13:30～14:10 骨盤エクササイズ 坂詰 [定員:26名]	13:55～14:40 アクアサーキット (25m最大3コース使用) 加藤			14:40～14:50 ＜メディカルフィットネス＞ 腰痛予防改善
16:00	15:20～16:00 ヨガ 綱井 [定員:45名]	14:20～15:10 有料セッション 〔骨盤エクササイズ& 機能改善体操〕	14:45～15:15 パーソナル スイムレッスン 有料 〔要予約・20m1コース利用〕	15:30～16:30 HOT ピラティス 有料		15:40～15:50 ＜パーツ引き締め＞ 脚・お尻引き締め
17:00			16:30～17:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:30～17:30 キッズ体育 児童コース 有料	
18:00			17:30～18:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		17:30～18:30 キッズ体育 児童コース 有料	
19:00	19:00～19:40 ファイトアタックPRO 渡邉(太) [定員:64名]	19:00～19:40 CSLIVE シンブルエアロ [定員:26名]	19:45～20:45 キッズスイミング 児童コース (25m2コース使用) 有料	19:00～20:00 HOT ピラティス 有料		19:40～19:50 ＜メディカルフィットネス＞ 肩こり予防改善
20:00	19:50～20:30 ピラティス 白石 [定員:64名]	20:00～20:40 CSLIVE パワーライド [定員:15名]	20:00～20:40 目指せ マスターズ 石橋 (4コース使用)	20:20～21:20 HOT ピラティス 有料		20:40～20:50 ＜パーツ引き締め＞ お腹引き締め
21:00						
22:00	22:00 CLOSE					
23:00						

	Sat 土曜日					
	4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:00		9:00～10:00 キッズダンス 幼児コース 有料	9:00～10:00 キッズスイミング 幼児コース (25m全面使用) 有料	9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズ体育 児童コース 有料	
10:00		10:00～11:00 キッズダンス 児童コース 有料	10:00～11:00 キッズ スイミング 幼児コース (25m2コース使用) 有料	10:20～11:20 HOTヨガ 有料	10:00～11:00 キッズ体育 児童コース 有料	
11:00	10:15～10:55 シンブルエアロ 鳥井 [定員:64名]		10:20～10:50 アクア ダンス 西海			
12:00	11:30～12:10 シェイプバンプ 館野 [定員:45名]	11:25～12:05 ピラティス 鳥井 [定員:30名]	11:05～12:25 ベビースイミングスクール (25m2コース使用) 有料	11:50～12:50 HOTピラティス 有料	11:30～12:30 キッズ体育 児童コース 有料	
13:00	12:30～13:10 ZUMBA® 清野 [定員:64名]	12:50～13:20 CSLIVE X-CORE RIDING [定員:15名]	12:25～13:30 キッズスイミング 幼児コース (25m2コース使用) 有料		12:30～13:30 キッズ体育 児童コース 有料	12:40～12:50 ＜メディカルフィットネス＞ 足底バランス改善
14:00	13:40～14:20 ヨガ 久田 [定員:45名]	14:00～14:30 CSLIVE X-CORE TRAINING [定員:15名]	13:30～14:30 キッズスイミング 幼児コース (25m3コース使用) 有料		13:30～14:30 キッズ体育 児童コース 有料	
15:00	15:00～15:40 オリジナルステップ 中村(正) [定員:45名]	15:20～16:00 CSLIVE 1・2週目/ファイトアタックPRO [定員:26名] 3・4・5週目/タイグリップPOWER(50) [定員:15名]	14:30～15:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料	15:20～16:20 HOTリンバ& デトックスヨガ 有料	15:30～16:30 ジュニア 新体操 幼児コース 有料	
16:00	16:20～17:00 セルフボディ コンディショニング 今村 [定員:36名]	16:30～17:10 パワーライド 荻谷 [定員:15名]	15:30～16:30 キッズスイミング 児童コース (25m全面使用) 有料		16:35～17:35 ジュニア 新体操 小学1・2年生コース 有料	
17:00	17:20～18:00 ヨガ 中村(香) [定員:45名]	17:35～18:15 CSLIVE ファイトアタック BEAT [定員:26名]	16:50～17:50 目指せ マスターズ 末永 (3コース使用)	18:30～19:30 HOTピラティス 有料	17:40～18:40 ジュニア 新体操 小学3年生以上コース 有料	
18:00			18:00～19:00 スイミング セッション(キッズ) (25m1コース使用) 有料			
19:00	17:00～18:00 走ろう会(アウトドア) ランニングレッスン 参加希望の方は開始5分前に 5Fラウンジにお集まりください。					
20:00	20:00 CLOSE					
21:00	ミッドナイトモーニングコース 詳しくはこちら エブニングスポーツコース 詳しくはこちら					
22:00						
23:00						

	Sun 日曜日					
	4F 第1スタジオ	4F 第2スタジオ	6F プール	3F ホットスタジオ	7F マルチパーパス	ジムスモ
9:00			9:00～10:00 キッズスイミング 幼児コース (25m全面使用) 有料		9:00～10:00 キッズ体育 児童コース 有料	
10:00	10:10～10:50 シンブルエアロ 峯本 [定員:64名]	10:00～10:40 ヨガ yoko [定員:23名]	10:00～11:00 キッズスイミング 幼児コース (25m2コース使用) 有料		10:00～11:00 キッズ体育 児童コース 有料	
11:00	11:10～11:50 シンブルステップ 峯本 [定員:45名]	11:00～12:30 クラシック バレエ (成人) 有料	11:00～12:00 キッズ スイミング 幼児コース (25m2コース使用) 有料	10:55～11:35 フラ入門 yoko [女性限定/定員:15名]	11:00～12:00 キッズ体育 児童コース 有料	
12:00	12:05～12:45 1・2週目/ボールde健康体操 3・4・5週目/スミ&ヒール 中村(規) [定員:36名]	12:45～13:15 アクアビクス (25m最大3コース使用) 水谷	12:10～12:40 スキャンダイビング 講習 有料 定員制20名	3Fヨガバス受付の予約表にて レッスン開始30分前から ご予約ができます。		12:40～12:50 ＜パーツ引き締め＞ 二の腕引き締め
13:00	13:15～13:55 ZUMBA® 石丸 [定員:64名]	12:50～13:30 CSLIVE ファイトアタックPRO [定員:26名]	13:20～14:05 スイミング セッション(成人) 有料〔要予約・定員制3・6名〕	13:30～14:30 HOTヨガ 有料	14:00～15:00 キッズ 運動能力開発 スクール 有料	
14:00	14:05～14:45 コンビネーション エアロ 石丸 [定員:64名]	13:45～14:05 Jumping Hi 西海 [定員:14名]	14:00～15:00 パーソナル スイムレッスン 有料〔要予約・20m 1コース利用〕		15:00～16:00 キッズ体育 児童コース 有料	15:40～15:50 ＜気軽に手軽に＞ かんたん筋腹ほぐし
15:00	15:00～15:40 ヨガ 鈴木(博) [定員:45名]	15:05～15:45 ファイトアタックBEAT 綱井 [定員:26名]	15:20～15:50 セミプライベート海老原 有料〔要予約・定員制3名〕	15:00～16:00 HOTピラティス 有料	16:00～17:00 キッズ体育 児童コース 有料	
16:00	16:00～16:40 シェイプバンプ 荻谷 [定員:45名]	16:05～16:45 CSLIVE パワーライド [定員:15名]	15:50～16:20 セミプライベート海老原 有料〔要予約・定員制3名〕	16:00～17:00 HOTピラティス 有料	17:00～18:00 キッズ体育 児童コース 有料	
17:00	17:00～17:40 パワーヨガ 綱井 [定員:45名]		16:20～16:50 セミプライベート海老原 有料〔要予約・定員制3名〕	18:00～19:00 HOTヨガ 有料	18:00～19:00 キッズ体育 セッション 有料	
18:00						
19:00	19:00 CLOSE					
20:00						
21:00	＜プールレッスンコース設定について＞ プールレッスン時のコース設定について下記の通り、ご参加者数によりレッスン 使用コースを設定させていただきます。 ●ご参加者数10名以下の場合 / 1コース使用 ●ご参加者数11～20名の場合 / 2コース使用 ●ご参加者数21名～の場合 / 3コース使用 ※使用コース数の設定は、 レッスンスタート時のご参加者数で 決定させていただきます。					
22:00						
23:00						

スイミングスクール開始15分前及びプールレッスン開始5分前から利用コースの変更をさせていただきます。スイミングスクール【有料】の時間帯は25mプール、20mプール(17:30～18:30のみ)を使用させていただきます。ご利用コースは20mフィットネスプール、及び時間帯によっては、25mコースの一部が開放になります。ご理解・ご協力をお願いいたします。月ごとのレッスンのご案内により、4種目のスイムレッスンを受けていただくことができます。

…有料カルチャー
※詳しくは5F受付までお問い合わせください。

セントラル ウェルネスクラブ24 大森店

TEL.03-5753-5211

https://www.central.co.jp

セントラル大森 検索

右記のQRコードを
対応機種から簡単アクセス!!

ご利用時間のご案内

営業時間

火～金曜日 / 9:30～22:00
 土曜日 / 9:00～20:00
 日曜日・祝日 / 9:00～19:00

休館日

毎週月曜日
季節休業日

※都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問い合わせください。