

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2026年 10月

■現在スタジオでの成人レッスンすべてを定員制としております。
詳細についてはホームページ及び館内掲示をご覧ください

火曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
9:00 OPEN		
9:20~9:50(30) ファイトアタックBEAT 平岡	9:20~10:00(40) ヨガ 香	9:15~9:45(30) スイムプライベート 有料
10:10~10:50(40) シンプルエアロ 山岸	10:30~11:10(40) ジャズダンス 今	10:00~11:00(60) 成人水泳教室 (初級・中級) 2C 有料
11:15~11:55(40) ZUMBA® 徳能	11:20~12:05(45) スカルプアップジャズダンス のための 基礎レクラス	11:20~11:50(30) アクアピクス 木村 3C 有料
12:10~12:40(30) シェイブパンプ 大井田(定員32名)	12:20~12:40(20) メディカルフィットネス ロコモ予防・改善 CSLive REC	12:00~12:30(30) 初級水泳② 沖野 2C
12:55~13:35(40) ヨガ 熊田	13:10~13:50(40) パワーライド 大井田(定員12名)	12:45~13:30(45) スイム トレーニング 沖野 2C
14:00~14:40(40) 健康太極拳 中野	14:10~14:50(40) Pilates Shape CSLive NEW	13:45~14:00 成人 水泳教室 (中級) 1C 有料
15:00~15:45(45) 深めるピラティス チャレンジクラス 平岡 有料	15:10~16:10(60) 太極拳 スクール 中野 有料	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...3コース 18:30~20:00 ...2コース
19:50~20:30(40) シェイブパンプ 霜山(定員32名)	20:10~20:50(40) Zen Yoga 野瀬	20:10~20:40(30) アクアピクス 2C
20:50~21:30(40) ファイトアタックPRO 向井	21:00~21:30(30) リズムCAMP CSLive REC	21:00~22:15(75) フィンフリー ※フィンのレンタル はございません
22:30 CLOSE		

水曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
9:00 OPEN		
9:20~10:00(40) 健康体操 前迫	9:20~10:00(40) ピラティス 平岡	9:15~9:45(30) スイムプライベート 有料
10:15~10:55(40) バレトン 塩野	10:15~10:55(40) ヒップホップ 成井	10:00~10:45(45) アクアピクス 堀内 3C
11:15~11:55(40) 健美操 中迫	11:10~11:50(40) ジャズダンス 成井 REC	11:00~11:40 成人 水泳教室 (中級) 1C 有料
12:15~12:55(40) ステップサーキット 中迫(定員34名)	12:00~12:20(20) CSLive NEW メディカルフィットネス ロコモ予防・改善	12:00~12:30(30) 初級水泳③ 三角 2C
13:20~14:00(40) シンプルエアロ 三浦(里)	13:25~14:05(40) フラエクササイズ 新野	12:50~13:20(30) 中級クロール 原 2C
14:15~14:55(40) ZUMBA® 佐々木	14:30~15:10(40) コアボール エクササイズ 南部	13:30~14:10(40) スキндаイビング 大井田 2C
15:15~16:15(60) 大人のバレエ・ ボディメイク 豊田 セッション 有料	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース
19:00~19:40(40) ヨガ 砂押	20:00~20:40(40) ZUMBA® 山岸	20:10~20:40(30) 初級水泳③ 三角 2C
20:00~20:40(40) シェイブパンプ 平岡(定員32名)	20:00~20:40(40) スムース& ヒーリング CSLive REC	20:10~20:40(30) アクアピクス 霜山 3C
20:45~21:25(40) フィールヨガ 清住	21:00~21:40(40) フリースタイル ダンス 寺島	21:00~22:15(75) フィンフリー ※フィンのレンタル はございません
22:30 CLOSE		

木曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
9:00 OPEN		
9:20~9:50(30) 動きタイム	9:20~9:50(30) ヨガ 香	9:10~9:40(30) スイムプライベート 有料
10:00~10:30(30) シェイブパンプ 平岡(定員32名)	10:05~10:35(30) ヨガ 香	9:50~10:20(30) 初級水泳③ 原 2C
10:50~11:20(30) 健康体操 豊田	10:50~11:50(60) 背骨体操 香	10:25~10:55(30) 初級バタフライ 原 2C
11:30~12:00(30) 健康体操 豊田	11:30~12:00(30) セッション 有料	11:00~12:00(60) 成人水泳教室 (中級) 1C 有料
12:15~12:55(40) ダンスWAVE 霜山	12:15~12:45(30) リズムライド 阿部(定員12名)	12:10~12:40(30) 中級水泳 北澤 2C
13:15~13:55(40) ピラティス 阿部	13:30~14:30(60) お気軽 フラダンス スクール 新野	12:50~13:20(30) アクアウォーク& トレーニング平岡 3C
14:10~14:50(40) 健康気功 三浦(順)	14:10~14:50(40) セッション 有料	13:30~14:10(40) 成人水泳教室 (中級) 1C 有料
15:15~16:15(60) リングエクササイズ 阿部 セッション 有料	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース
19:00~19:30(30) やせる! 脂肪燃焼ダンス 中川	19:50~20:30(40) シェイブパンプ 平岡(定員32名)	20:10~21:15(60) 成人水泳教室 (中級) 1C 有料
20:00~20:40(40) ZUMBA® 山岸	20:00~20:40(40) スムース& ヒーリング CSLive REC	20:10~20:40(30) アクアピクス 霜山 3C
20:45~21:25(40) フィールヨガ 清住	21:00~21:40(40) フリースタイル ダンス 寺島	21:00~22:15(75) フィンフリー ※フィンのレンタル はございません
22:30 CLOSE		

金曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
9:00 OPEN		
9:20~10:00(40) ピラティス 木村	9:20~10:00(40) ヨガ 前迫	9:30~10:00(30) スイムプライベート 有料
10:10~10:50(40) コンビネーション エアロLow 木村	10:10~10:50(40) 健康太極拳 中野	10:20~10:50(30) アクアウォーク& ジョグ 三浦(里) 3C
11:00~11:40(40) ピラティス 木村	11:10~12:10(60) 太極拳 スクール 中野	11:00~12:00(60) 成人水泳教室 (上級) 1C 有料
12:00~12:40(40) コンビネーション エアロLow 高山(定員34名)	12:20~13:20(60) 成人バレエ スクール 中野	12:10~12:55(45) スイム トレーニング 向井 2C
13:00~13:40(40) ラテンファン 石田	13:50~14:30(40) ヨガ 大塚	13:15~14:00(45) アクアピクス 南部 3C
14:00~14:40(40) シンプルエアロ 高橋	14:10~15:10(60) キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 14:00~15:00 ...1コース 15:00~16:00 ...2コース 16:00~17:00 ...3コース 17:00~18:00 ...4コース	14:10~15:10(60) 成人水泳教室 (初級) 2C 有料
15:00~15:40(40) ポディキャストストレッチ 高橋	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース	15:30~20:00 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース
19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	20:00~20:40(40) ピラティス 佐々木	20:10~20:40(30) アクアピクス 霜山 3C
20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:30(30) リズムライド 平岡(定員12名)	20:50~21:20(30) 初級水泳① 炭谷 2C
22:30 CLOSE		

土曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
9:00 OPEN		
9:20~10:00(40) ピラティス 木村	9:20~10:00(40) ヨガ 前迫	9:30~10:00(30) スイムプライベート 有料
10:10~10:50(40) コンビネーション エアロLow 木村	10:10~10:50(40) 健康太極拳 中野	10:20~10:50(30) アクアウォーク& ジョグ 三浦(里) 3C
11:00~11:40(40) ピラティス 木村	11:10~12:10(60) 太極拳 スクール 中野	11:00~12:00(60) 成人水泳教室 (上級) 1C 有料
12:00~12:40(40) コンビネーション エアロLow 高山(定員34名)	12:20~13:20(60) 成人バレエ スクール 中野	12:10~12:55(45) スイム トレーニング 向井 2C
13:00~13:40(40) ラテンファン 石田	13:50~14:30(40) ヨガ 大塚	13:15~14:00(45) アクアピクス 南部 3C
14:00~14:40(40) シンプルエアロ 高橋	14:10~15:10(60) キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 14:00~15:00 ...1コース 15:00~16:00 ...2コース 16:00~17:00 ...3コース 17:00~18:00 ...4コース	14:10~15:10(60) 成人水泳教室 (初級) 2C 有料
15:00~15:40(40) ポディキャストストレッチ 高橋	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース	15:30~20:00 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース
19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	20:00~20:40(40) ピラティス 佐々木	20:10~20:40(30) アクアピクス 霜山 3C
20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:30(30) リズムライド 平岡(定員12名)	20:50~21:20(30) 初級水泳① 炭谷 2C
22:30 CLOSE		

日曜日		
スタジオA	スタジオB	プール
9:00 OPEN		
9:20~10:00(40) ピラティス 木村	9:20~10:00(40) ヨガ 前迫	9:30~10:00(30) スイムプライベート 有料
10:10~10:50(40) コンビネーション エアロLow 木村	10:10~10:50(40) 健康太極拳 中野	10:20~10:50(30) アクアウォーク& ジョグ 三浦(里) 3C
11:00~11:40(40) ピラティス 木村	11:10~12:10(60) 太極拳 スクール 中野	11:00~12:00(60) 成人水泳教室 (上級) 1C 有料
12:00~12:40(40) コンビネーション エアロLow 高山(定員34名)	12:20~13:20(60) 成人バレエ スクール 中野	12:10~12:55(45) スイム トレーニング 向井 2C
13:00~13:40(40) ラテンファン 石田	13:50~14:30(40) ヨガ 大塚	13:15~14:00(45) アクアピクス 南部 3C
14:00~14:40(40) シンプルエアロ 高橋	14:10~15:10(60) キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 14:00~15:00 ...1コース 15:00~16:00 ...2コース 16:00~17:00 ...3コース 17:00~18:00 ...4コース	14:10~15:10(60) 成人水泳教室 (初級) 2C 有料
15:00~15:40(40) ポディキャストストレッチ 高橋	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース	15:30~20:00 キッズ スイミング スクール スクール 使用コース 15:30~16:30 ...1コース 16:30~17:30 ...2コース 17:30~18:30 ...4コース 18:30~20:00 ...2コース
19:00~19:40(40) ストレッチ 平山	20:00~20:40(40) ピラティス 佐々木	20:10~20:40(30) アクアピクス 霜山 3C
20:00~20:40(40) ZUMBA® 佐々木	20:00~20:30(30) リズムライド 平岡(定員12名)	20:50~21:20(30) 初級水泳① 炭谷 2C
22:30 CLOSE		

《プールレッスンコース利用について》
3C 3コース使用します 2C 2コース使用します
1C 1コース使用します

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

《スタジオ利用について》
●レッスン開始後のスタジオへのご入場はご遠慮ください。
●前のレッスンが終了後からストレッチなどの運動が可能です。
レッスンにご参加されない方は、レッスン開始10分前にはご遠慮ください。

CSLive LIVE LIVE配信 REC 録画映像

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映像レッスンです。