

Lesson Schedule

スタジオ&プールレッスンスケジュール

20分以上のスタジオレッスンは全て予約制となります。
AM7:00から当日を含む1週間先までのご予約が可能です。
レッスン開始30分前より2Fスタジオ前の端末機でチェックイン作業を行ってください。ENERGYは定員40名(調整系43名・45名(限定枠のみ)ステップパンプ35名)、FINEは20名となります。
(限定枠のみ23名)
<https://reserve.central.co.jp/> コチラからアクセス!

「プール」のお子様同伴利用が得意になりました!

ファミリープール開放!

日曜日 10:00~13:00
対象 当クラブ会員のご家族(※二親等以内)
利用料 3歳~お一人様1回につき 税込1,000円
※小学生未満は、保護者様と同性のロッカーをご利用いただきます。予めご了承ください。



	Tuesday -火曜日-			Wednesday -水曜日-			Thursday -木曜日-			Friday -金曜日-			Saturday -土曜日-			Sunday -日曜日-		
	スタジオENERGY	スタジオFINE	プール	スタジオENERGY	スタジオFINE	プール	スタジオENERGY	スタジオFINE	プール	スタジオENERGY	スタジオFINE	プール	スタジオENERGY	スタジオFINE	プール	スタジオENERGY	スタジオFINE	プール
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
	9:20~9:30 みんなで体操			9:20~9:30 みんなで体操			9:20~9:30 みんなで体操			9:20~9:30 みんなで体操			9:20~9:30 みんなで体操			9:20~9:30 みんなで体操		
10:00	9:40(40分) ヨガ 長綱	有料セッション フラダンス (9:40~10:20) 岩崎 有料	9:45(30分) アクアウォーク&ジョグ 田川	9:40(40分) シンプルエアロ 池田(昌)	9:40(40分) CSLive REC オンラインレッスン Zen Yoga	10:00(30分) AQUA SPLASH 鳥海	9:40(30分) ピラティス 岸	9:45(30分) アクアダンス 竹下	10:25(30分) シンプルエアロ 二宮	10:35(40分) ボディコアバンス 竹下	ベビー スイミング スクール (11:00~12:00) ※2コース使用 有料	10:30(40分) シンブル ステップ 山崎	10:30(40分) ラテンファン 石田	ベビー スイミング スクール (11:00~12:00) ※3コース使用 有料	10:20(40分) HOTヨガ 水野 Hot 有料	ベビー スイミング スクール (11:00~12:00) ※3コース使用 有料	ベビー スイミング スクール (9:00~10:00) 最大2コース使用 有料	
11:00	10:35(40分) ZUMBA 友田	10:45(40分) CSLive REC オンラインレッスン フィリピンピラティス	10:20(30分) 初級水泳 川北	10:40(40分) カラダデトックス 二宮	10:40(40分) 健康太極拳 寿磨	10:50(30分) 初級水泳 鳥海	10:50(30分) 初級水泳 鳥海	10:50(30分) 初級水泳 鳥海	11:00(40分) CSLive オンラインレッスン ピラティス	11:15(40分) 骨盤エクササイズ 二宮	11:30(30分) ボディケア ストレッチ 竹下	12:05(50分) スイム トレーニング 安井	12:35(40分) オリジナルエアロ 大里	12:40(30分) 初級クロール 斉藤	12:40(30分) セルフボディ コンディショニング 南	13:00~18:00 卓球 フリー	13:15(60分) スイム トレーニング 竹下	
12:00	11:30(40分) フラ 岩崎	11:40(30分) CSLive REC オンラインレッスン ボディメイクトレーニング	11:00(60分) スイム トレーニング 川北	11:45(40分) コンピネーション ステップ 二宮	12:00(40分) ボディコアバンス 清水	12:20(30分) 中級水泳 斉藤	12:20(30分) 中級水泳 斉藤	12:20(30分) 中級水泳 斉藤	12:00(40分) ボディコアバンス 清水	13:00(40分) リズムライド 竹下	13:45(45分) スイム トレーニング 岩本	14:30(30分) フィン・パドル フリーコース 2コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	15:00(40分) ヨガ 平岡	13:00~14:30 卓球 フリー	15:25(40分) ヨガ 杉原	16:15~16:25 かんたん筋トレ	14:15(255分) キッズ スイミング スクール 14:30~16:30 有料	
13:00	12:30(40分) フィットアタック BEAT 鳥海	12:30(40分) CSLive REC オンラインレッスン 健康太極拳	12:10~12:40 プライベートレッスン 川北 有料	12:45(40分) シェイパンプ40 鳥海	13:40(40分) CSLive REC オンラインレッスン フィットアタックPRO	13:15(45分) フィントレーニング 川北	13:50(40分) オリジナル エアロ 田村	14:30~17:30 卓球 フリー	12:20(40分) ラテンダンス 友田	13:30~15:00 卓球 フリー	キッズ新体操 スクール(幼児) (15:30~16:30) 有料	キッズ スイミング スクール 15:00~19:30 有料	18:00(40分) ZUMBA 友田	18:00~19:30 卓球 フリー	19:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	
14:00	13:35(40分) ヨガ 長綱	14:00~16:00 卓球 フリー	13:35(40分) 卓球 フリー	13:45(40分) コンピネーション エアロ 大里	14:45(40分) ZUMBA 大里	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	13:50(40分) オリジナル エアロ 田村	14:30~17:30 卓球 フリー	キッズ新体操 スクール(幼児) (16:40~17:40) 有料	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	18:00(40分) ZUMBA 友田	18:00~19:30 卓球 フリー	19:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	
15:00	14:30(40分) コンピネーション エアロ 新妻	※準備・片付けにおいて はご利用者様自身にて お願いいたします。	14:00~16:00 卓球 フリー	14:45(40分) ZUMBA 大里	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	14:30~17:30 卓球 フリー	14:30~17:30 卓球 フリー	キッズ新体操 スクール(幼児) (17:45~18:45) 有料	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	18:00(40分) ZUMBA 友田	18:00~19:30 卓球 フリー	19:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	
16:00	キッズ空手 スクール(幼児) (15:30~16:30) 有料	16:30~17:30 学習教室 そろばん 有料	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	14:30~17:30 卓球 フリー	14:30~17:30 卓球 フリー	キッズ新体操 スクール(幼児) (17:45~18:45) 有料	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	18:00(40分) ZUMBA 友田	18:00~19:30 卓球 フリー	19:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	
17:00	キッズ空手 スクール(児童) (16:45~17:45) 有料	17:35~18:35 学習教室 そろばん 有料	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	15:00~18:15 卓球 フリー	14:30~17:30 卓球 フリー	14:30~17:30 卓球 フリー	キッズ新体操 スクール(児童) (17:45~18:45) 有料	15:00~16:30 最大3コース 16:30~19:30 最大6コース 使用させていただきます	18:00(40分) ZUMBA 友田	18:00~19:30 卓球 フリー	19:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	
18:00	19:20(40分) コンピネーション エアロ 尾崎	19:10(40分) CSLive オンラインレッスン Lati Lati	10月:バタフライ 11月:青泳ぎ 12月:平泳ぎ	19:00(40分) ヨガ 長綱	19:55(40分) NEW 19:55(40分) CSLive REC オンラインレッスン Pilates Shape	20:40(50分) マスターズ練習会 竹下	19:30(40分) フィットアタック BEAT 竹下	20:20(40分) ピラティス 佐藤	21:10~21:25 ポール de 健康体操	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	
19:00	20:15(40分) ヨガ 杉原	20:10(40分) ファンクショナル トレーニング 岩下	20:30(30分) 初級水泳 斉藤	20:45~20:55 かんたんストレッチ	20:45~20:55 かんたんストレッチ	20:40(50分) マスターズ練習会 竹下	20:20(40分) ピラティス 佐藤	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:00(30分) フィン・パドル フリーコース 1~3コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	
20:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE

※安全上の都合の為、レッスンへの途中参加はご遠慮いただいております。※祝日のレッスンスケジュールは、通常より変更となり19:00閉館となります。※キッズスイミングスクールの時間帯は、プールのコース制限がございます。

※**有料** マークは有料スクール(カルチャー、キッズスクール等)となります。

※**🍷** 初心者向けプログラムです。

※**Hot 🍷** ホットヨガスタジオプログラムです。必ず大きめのタオルをご持参ください。

※アクア系及びスイムレッスンは1コース8名前後で使用いたします。スイムトレーニングに関しては、安全面を考慮してインストラクターの判断で変更となる場合がございます。

※リズムライド・パワーライドのレッスンは定員12名(CSLIVEの場合は13名)となります。

※器具を使用するレッスンは、終了後使用した備品をご自身で除菌処理のご協力をお願い致します。

※プールエリアでのスモールエクササイズについては別紙にて館内掲示致します。

※安全上の都合の為、レッスンへの途中参加はご遠慮いただいております。※祝日のレッスンスケジュールは、通常より変更となり19:00閉館となります。※キッズスイミングスクールの時間帯は、プールのコース制限がございます。
※有料マークは有料スクール(カルチャー、キッズスクール等)となります。
※初心者向けプログラムです。
※HOTヨガはホットヨガスタジオプログラムです。必ず大きめのタオルをご持参ください。
※アクア系及びスイムレッスンは1コース8名前後で使用いたします。スイムトレーニングに関しては、安全面を考慮してインストラクターの判断で変更となる場合がございます。
※リズムライド/パワーライドのレッスンは定員12名(CSLIVEの場合は13名)となります。
※器具を使用するレッスンは、終了後使用した備品をご自身で除菌処理のご協力をお願い致します。
※プールエリアでのスモールエクササイズについては別紙にて館内掲示致します。
※記載プログラム・レッスン・担当者は、都合により変更、又はクローズする場合がございます。