

LESSON SCHEDULE

スタジオ&プールレッスンスケジュール 2026/10 October～

オンラインスタジオ 予約ルール

ルールを逸脱した行為があった場合、スタジオのご利用をお断りさせていただきます。

予約本数

同時予約本数 8本まで

予約開始
スケジュール

当日を含む1週間分の予約可(予約開始時間9:00～)
例) 8/1(月)9:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能
※同時刻のレッスンの重複予約はできません。

チェックイン可能時間

レッスン開始30分前～レッスン開始までの時間となります。

予約キャンセル
と締め切り

キャンセル締め切り/レッスン開始15分前まで
予約締め切り/レッスン開始まで
既に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。
キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に
一斉にその旨メール通知され、その時点から先着でご予約が可能となります。
※無断キャンセルされた場合、その本数分が翌日9時まで予約ができなくなります。

Mon 月曜日

Wed 水曜日

Thu 木曜日

Fri 金曜日

Sat 土曜日

Sun 日曜日

HOTスタジオ(ジャンティ)				スタジオ(ターナ)				プール				ジムスモ・キネシスエリア				HOTスタジオ(ジャンティ)				スタジオ(ターナ)				プール				ジムスモ・キネシスエリア				HOTスタジオ(ジャンティ)				スタジオ(ターナ)				プール				ジムスモ・キネシスエリア																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要となります。(有料レッスン・ジムスモレッスン・キネシスレッスンを除く) ※整理券マークの記載のレッスンは、レッスン開始30分前より3階予約カウンターにて整理券を配布いたします。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
9:00 OPEN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

プールエリア プールレッスン について

- レッスン開始後のご参加は事故防止の為できかねます。
- プールをご利用される際は、整髪料・お化粧を落とし、金属類は外してください。
- プール内では、コース利用設定に従ってご利用ください。
- レッスン開始5分前よりコースを変更させていただきます。
- プライベートレッスン、ダイビング講習実施の場合、1コース使用させていただく場合がございます。

- スイムレッスン(泳法レッスン) (9名まで…1コース使用/10名以上…2コース使用)
※マスターズレッスンでは、参加人数に関わらず2コース以上使用させていただきます。
- 水中運動レッスン(アクアピクス、アクアウォーク&トレーニング)
(参加人数に関わらず2コース使用/20名以上…最大3コース使用)

スタジオレッスン について

- レッスン開始後のご入室は事故防止の為できかねます。
また次のレッスンに出る為、整理券を取る為の途中退室
はご遠慮ください。
- 予約されたスペース以外でのご参加はご遠慮ください。
※担当インストラクターよりご案内する間隔移動の場合を除く。
- レッスン開始10分前を目安にスタジオの準備が整い
次第、ご入場のご案内をさせていただきます。
- 定員記載のないレッスンは全て40名定員です。
- 外履きでのご利用はご遠慮ください。

※レッスン内容や担当者は急遽変更・クローズとなる場合がございます。予めご了承ください。

CSLive

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!
それがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることが出来る
映像配信型プログラムです。

LIVE = LIVE配信レッスン REC = 録画映像レッスン

※LIVE配信レッスンは配信スタジオと双方向通信を行ないます。予めご了承ください。