

Lesson Schedule

スタジオ&プールレッスンスケジュール

15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(ステップ、パンプは器具の関係上定員35名)、FINEは20名となります。

<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お得になりました!

「ハッピー・ファミリー・アワー」

Happy Family Hour

日曜日 10:00~13:00
 対象 当クラブフィットネス会員のご家族
 (※二歳等以内)

利用料 3歳~お一人様1回につき
 税込1,100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けます。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-
9:00	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	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操	いきいき体操
9:40(40分)	ヨガ 長綱	9:40(40分) シンプルエアロ 池田(昌)	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	9:40(30分) NEW モビリティストレッチ 岸	9:45(30分) NEW アクアダンス 竹下	キッズスイミングスクール (8:50~10:50) [有料]
10:00	10:35(40分) ZUMBA GOLD 友田	10:20(30分) スイムアラカルト 安井	10:00(40分) 健康体操 中村	10:25(30分) シンプルエアロ 二宮	10:20(30分) 初級バタフライ 安井	キッズスイミングスクール (9:00~10:00) 最大2コース使用 [有料]
10:35(40分)	11:30(40分) フラダンス 岩崎	10:40(40分) カラダデトックス 二宮	10:55(40分) シンプルエアロ 峯本	11:15(40分) 骨盤エクササイズ 二宮	11:30(40分) シンプルステップ 山崎	キッズスイミングスクール (8:50~9:50) 最大8コース 9:50~10:50 最大2コース 使用させていただきます
11:00	11:40(40分) ファイトアタック PRO 松尾	11:00(60分) 中級スイム トレーニング 安井	11:00(40分) CSLive オンライントレーニング ピラティス	12:00(30分) ファンクショナル トレーニング 中村	11:30(40分) ピラティス 山崎	キッズスイミングスクール (11:10~12:10) [有料]
12:00	12:40(40分) 健康太極拳 寿麿	12:45(40分) シェイブパンプ40 鳥海	12:00(30分) オリジナル ステップ 田村	12:45(40分) ラテンダンス 友田	12:35(40分) オリジナル エアロ 大里	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
13:00	13:35(40分) ヨガ 長綱	13:15(20分) フィンスイミング 安井	12:20(30分) スイムアラカルト 伊藤	12:45(40分) ラテンダンス 友田	13:45(40分) ZUMBA 大里	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
14:00	14:30(40分) コンビネーション エアロ 新妻	14:00(40分) コンビネーション エアロ 大里	12:30(30分) 中級背泳ぎ 伊藤	13:00(40分) CSLive オンライントレーニング パワーライド	13:20~14:30 パターゴルフ 卓球台解放	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
15:00	15:00	15:00(40分) ZUMBA 大里	13:15(20分) フィンスイミング 安井	13:30(40分) CSLive オンライントレーニング ファイトアタックBEAT	13:35(40分) ヨガ 杉原	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
16:00	16:00	15:00~19:00	13:40(30分) 卓球台解放	13:45(45分) 初級スイム トレーニング 竹下	14:00(60分) 卓球台解放	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
17:00	17:00	15:00~19:00	13:50(40分) オリジナル エアロ 田村	14:30(30分) フィン・パドル フリーコース	14:30(40分) シェイブパンプ40 松尾	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
18:00	18:00	15:00~19:00	14:30~17:30	14:30(30分) キッズスイミングスクール 15:00~21:00 [有料]	15:00(40分) ヨガ 平岡	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
19:00	19:00	15:00~19:00	14:30(30分) キッズスイミングスクール 15:00~21:00 [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	15:25(40分) ヨガ 杉原	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
20:00	20:00	15:00~19:00	14:30(30分) キッズスイミングスクール 15:00~21:00 [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	16:15~16:25 お腹シェイブ	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
21:00	21:00	15:00~19:00	14:30(30分) キッズスイミングスクール 15:00~21:00 [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	16:15~16:25 お腹シェイブ	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
22:00	22:00	15:00~19:00	14:30(30分) キッズスイミングスクール 15:00~21:00 [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	16:15~16:25 お腹シェイブ	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]
22:00	22:00	15:00~19:00	14:30(30分) キッズスイミングスクール 15:00~21:00 [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	16:15~16:25 お腹シェイブ	ベビースイミングスクール (11:00~12:00) ※3コース使用 [有料]

※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。
 ※[H]マークは初心者向けプログラムです。
 ※[H]マーク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9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。
 ※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。