

水泳 種目 日程	火曜日 10:50～11:30 (40)	初級水泳	10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ	木曜日 11:00～12:00 (60)	上級水泳	10月平泳ぎ・11月クロール・12月バタフライ	金曜日 12:20～13:00 (40)	中級水泳	10月背泳ぎ・11月平泳ぎ・12月クロール
	火曜日 20:40～21:20 (40)	初級水泳	10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ	木曜日 20:10～20:50 (40)	中級水泳	10月背泳ぎ・11月平泳ぎ・12月クロール	金曜日 21:00～21:50 (50)	中級水泳	10月平泳ぎ・11月クロール・12月バタフライ
	水曜日 11:50～12:40 (50)	中級スイム トレーニング	10月バタフライ・11月背泳ぎ・12月平泳ぎ	金曜日 9:30～10:10 (40)	初級スイム トレーニング	10月バタフライ・11月背泳ぎ・12月平泳ぎ			

Mon. 月曜日				Tue. 火曜日			Wed. 水曜日				Thu. 木曜日			Fri. 金曜日			Sat. 土曜日		Sun. 日曜日		
武道場	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	武道場	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN				9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:30	9:10～9:15(5) みんなで体操			9:10～9:15(5) みんなで体操			9:10～9:15(5) みんなで体操				9:10～9:15(5) みんなで体操			9:10～9:15(5) みんなで体操			9:10～9:15(5) みんなで体操		9:10～9:15(5) みんなで体操		
10:00	9:30～10:20(50) ヨガ 岡田	9:30～10:00(30) FIT jam 竹若	9:30～10:15(45) 有料 成人水泳教室 初級 ※県民限定 楠	9:30～10:00(30) コアヒーリング 竹若		9:30～10:15(45) みんなで体操	9:50～10:30(40) ヨガ 小松田	9:30～10:10(40) ボディメイク トレーニング 勝見		9:30～10:10(40) みんなで体操	9:30～10:20(50) ルーシー ダットン 染谷		9:30～10:10(40) みんなで体操	9:30～10:10(40) バランスボール 小林	9:30～10:10(40) 初級スイム トレーニング 橋 ※種目日程は上部	9:20～9:50(30) フリースタイル ダンス 井澤	9:20～10:00(40) カラダ デトックス 高木	9:20～10:10(50) フリースタイル ダンス 金田	9:50～10:30(40) コンビネーション エアロ 石丸		
11:00	ご案内 10/14(月・祝) 区民健康 スポーツデー	10:20～10:50(30) エアサイクル/ リズムライド 板倉	10:20～11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月～3歳未満	10:30～11:10(40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月～1歳6ヶ月まで	10:15～10:55(40) ZUMBA® 鈴木	10:15～10:55(40) CSLive フィールピラティス REC	10:15～10:45(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	10:25～11:05(40) ラテンファン 勝見	10:30～11:30(60) 有料 フラダンス スクール 大河原	10:20～11:05(45) アクアサーキット 吉野 アクアグローブを ご持参ください	10:35～11:15(40) オリジナル エアロ 染地	10:20～11:00(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月～3歳未満	10:30～11:10(40) 有料 ベビースイミング 生後6ヶ月～1歳6ヶ月まで	10:50～11:30(40) CSLive ファイアアタックPRO REC	10:50～11:40(50) ヨガ 北村(あ)	10:50～11:30(40) CSLive ファイアアタックPRO REC	10:40～11:20(40) 有料 ベビー体育 1歳7ヶ月～3歳未満	10:35～11:15(40) ピラティス 高木	10:50～11:30(40) ZUMBA® 石丸		
12:00		11:10～11:50(40) シンプルエアロ 30+筋トレ10 原	11:30～12:10(40) CSLive ファイアアタックBEAT REC	11:20～12:00(40) 有料 ベビースイミング 1歳7ヶ月～3歳未満まで	11:10～12:00(50) ヨガ 伊藤(み)	11:10～11:50(40) CSLive Lati Lati REC	10:50～11:30(40) 初級水泳 櫻田 ※種目日程は上部	11:20～12:00(40) シェイプパンプ 小林	12:20～13:00(40) CSLive カラダデトックス REC	11:10～11:40(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 宇都宮	11:30～12:10(40) シンプル エアロ 染地	11:30～11:50(20) CSLive ボディメイク トレーニング 骨粗しょう症予防・改善 REC	11:00～12:00(60) 上級水泳 小林 ※種目日程は上部	11:45～12:25(40) CSLive シンプルエアロ REC	12:05～12:45(40) ZUMBA® 大西	12:05～12:45(40) CSLive シンプルエアロ REC	12:20～13:00(40) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部	11:40～12:20(40) シンプル エアロ 高木	12:30～13:10(40) CSLive シェイプパンプ REC		
13:00		12:05～12:45(40) シェイプパンプ 原	12:45～13:35(50) 健美操 宮本	13:00～13:30(30) アクアウォーク&ジョグ 竹若	12:15～12:55(40) コンビネーション エアロ 小松田	12:05～12:45(40) CSLive ファイアアタックBEAT REC	12:45～13:45(60) 有料 成人水泳教室 初級 宇都宮	13:15～13:55(40) フリースタイル ダンス 湯佐	13:30～14:10(40) コンビネーション ステップ 中島	13:15～13:55(40) CSLive シンプルエアロ REC	12:25～13:05(40) ZUMBA® GOLD 鈴木	13:20～14:00(40) ZUMBA® 上野(朋)	12:05～12:45(40) CSLive ピラティス REC	12:45～13:15(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 楠	13:00～13:30(30) ボディケア ストレッチ 湯佐	13:10～13:50(40) CSLive シェイプパンプ REC	13:15～14:15(60) 有料 成人水泳教室 中級 木下	13:00～14:30(90) 有料 クラシック バレエ スクール	13:00～13:40(40) ピラティス 中島	13:45～14:25(40) ZUMBA® 新井	14:30～15:10(40) CSLive エアサイクル/リズムライド REC
14:00		13:40～14:55(75) 有料 ジャズダンス スクール タイチ		13:40～14:10(30) 水泳入門 佐伯	13:15～13:55(40) フリースタイル ダンス 湯佐	13:00～13:40(40) CSLive カラダデトックス REC	15:00～19:50(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分												13:45～14:25(40) ZUMBA® 新井	13:30～14:10(40) エアサイクル/ パワーライド 板倉	
15:00	15:00～16:00(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象		15:00～19:45(60)	15:30～16:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	16:00～18:00(120)	15:00～19:50(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分												14:20～15:10(50) ヨガ 伊藤(み)	15:00～15:40(40) シンプル ステップ 丸川	14:30～15:10(40) CSLive エアサイクル/リズムライド REC	
16:00	16:15～17:15(60) 有料 バレエスクール (クラシック) 子供対象			16:30～17:30(60) 有料 キッズ スイミング スクール (陸トレ) 子供対象	17:30～18:30(60) 有料 キッズダンス スクール 子供対象	15:00～19:50(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象 各60分												15:25～16:05(40) シンプル エアロ 橋本	15:55～16:35(40) ボディケア ストレッチ 丸川	16:10～16:50(40) CSLive X-CORE FIGHTING REC	
17:00				17:30～18:30(60) 有料 キッズ スイミング スクール 子供対象		17:00～18:00(60) 有料 新体操 スクール 子供対象												16:20～17:00(40) ファンクショナル コンディショニング 橋本		17:05～17:55(50) オリジナル エアロ 会田	
18:00																		17:15～17:55(40) CSLive ファイアアタックPRO REC			
19:00																		18:10～18:50(40) CSLive パワーヨガ REC			
20:00	19:10～19:50(40) コンビネーション エアロ 寺島	19:20～20:00(40) ピラティス 奥村		19:10～19:50(40) コンビネーション ステップ 丸川	19:20～20:00(40) CSLive ファイアアタックBEAT REC	20:00～20:30(30) 水泳入門 演田		19:10～19:50(40) ボディメイク トレーニング 北村(あ)	19:20～20:00(40) エアサイクル/ パワーライド 板倉		19:10～20:00(50) ヨガ 佐野(忍)	19:20～20:00(40) CSLive シェイプパンプ REC	20:10～20:50(40) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部	19:10～19:50(40) シンプル エアロ 上野(治)	19:20～19:50(30) CSLive パワーパンプ REC	20:05～20:55(50) コンビネーション エアロ 上野(治)	20:20～21:00(40) CSLive パワーヨガ REC	20:10～20:55(45) アクアピクス 山本			
21:00	20:05～20:55(50) ダンスファン 寺島	20:15～20:45(30) CSLive パワーパンプ REC	20:00～20:45(45) アクアピクス 伊藤(愛)	20:05～20:45(40) ピラティス 寺島	20:20～20:50(30) CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	20:40～21:20(40) 初級水泳 演田 ※種目日程は上部		20:05～20:55(50) ヨガ 木村	20:20～20:50(30) CSLive ジュニア SHISEI～骨盤～ REC		20:15～20:45(30) FIT jam 竹若	20:25～21:05(40) CSLive ファイアアタックPRO REC	20:10～20:50(40) 中級水泳 中村 ※種目日程は上部	20:20～21:00(40) コンビネーション エアロ 上野(治)	20:20～21:00(40) CSLive パワーヨガ REC	21:00～21:50(50) 中級水泳 演田 ※種目日程は上部					
22:00		21:05～21:45(40) CSLive ファイアアタックBEAT REC	21:00～22:00(60) スイム トレーニング 宇都宮	21:00～21:50(50) オリジナル エアロ 石丸		21:25～21:55(30) パーソナルスイムレッスン 有料 定員1名 演田			21:05～21:45(40) CSLive Lati Lati REC	21:00～21:50(50) スイム トレーニング 木下	21:00～21:40(40) フィール ピラティス 渡邊		21:10～21:50(40) ZUMBA® 中道								
23:00	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			23:00 CLOSE			23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		

CSLive

…録画

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を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できる映像配信型プログラムです。

CSLiveREC参加について

都度利用の方は、別途トレーニング室利用料550円が必要となります。実施30分前よりトレーニング室カウンターにて整理券を配布致します。(定員各10名)

レッスン
ご参加
方法

- ◆レッスン開始30分前より予約開始致します。総合受付にて予約表にお名前をご記入の上、レッスン参加カードを配布致します。 **レッスンカードの配布はレッスン開始時間の5分前までとなります。**
- ◆9時台開始のレッスンに限り、開館時間の8時30分より配布致します。
- ◆レッスン開始10分前よりスタジオにご入場頂けます。レッスン参加カードを担当インストラクターにお渡しく下さい。なお、レッスン開始10分を経過しますと、安全管理上途中入場は出来かねますのでご了承ください。(ストレッチマット・器具を使用するレッスンの途中参加はご遠慮ください。)
- ◆レッスン参加チケットを取る為の途中退場はご遠慮ください。
- ◆スタジオ内へ、カン・ビン類・キャップのない飲み物容器を持ち込むことはご遠慮ください。
- ◆都合により、担当及び内容が変更になる場合がございます。総合受付インフォメーションボードをご確認ください。
- ◆プールをご利用の際には、スイムキャップの着用をお願い致します。プールレッスン開始10分を経過しますと安全管理上途中入場は出来かねますのでご了承ください。

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【開館時間】8:30
【閉館時間】23:00
【ご利用時間】9:00～22:30
【休館日】毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)、および年末年始(12/30～1/2)、メンテナンス休館として11/18～11/21までの4日間。
○印は休館日となります。

CSLive【CSライブ】 REC …録画
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できる映像配信型プログラムです。

CSLiveREC参加について
都度利用の方は、別途トレーニング室利用料550円が必要となります。実施30分前よりトレーニング室カウンターにて整理券を配布致します。(定員各10名)

オススメ!