

Lesson Schedule

2025.10月~  
2026.3月

ひがしんアリーナ

東京東信用金庫

墨田区総合体育館

|        |                                 |                                                 |                                 |                                               |                                       |                                                |
|--------|---------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|
| 水泳種目日程 | 火曜日<br>10:50~11:30 (40)<br>初級水泳 | 10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ<br>1月平泳ぎ・2月クロール・3月バタフライ | 木曜日<br>11:00~12:00 (60)<br>上級水泳 | 10月平泳ぎ・11月クロール・12月バタフライ<br>1月背泳ぎ・2月平泳ぎ・3月クロール | 金曜日<br>9:30~10:10 (40)<br>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<br>1月クロール・2月バタフライ・3月背泳ぎ |
|        | 火曜日<br>20:40~21:20 (40)<br>初級水泳 | 10月クロール・11月バタフライ・12月背泳ぎ<br>1月平泳ぎ・2月クロール・3月バタフライ | 木曜日<br>20:15~20:55 (40)<br>中級水泳 | 10月背泳ぎ・11月平泳ぎ・12月クロール<br>1月バタフライ・2月背泳ぎ・3月平泳ぎ  | 金曜日<br>12:20~13:00 (40)<br>中級水泳       | 10月背泳ぎ・11月平泳ぎ・12月クロール<br>1月バタフライ・2月背泳ぎ・3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)<br>みんなで体操                       |                                                    |                                                 | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                           |                                              |                                           |                                               | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                                   |                                                              |                                              | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                             |                                          |                                                 | 9:10~9:15(5)<br>みんなで体操                             | 9:20~10:00(40)<br>ZUMBA®<br>歌川                      | 9:30~10:10(40)<br>カラダ<br>デトックス<br>高木            | 9:20~10:00(40)<br>フリースタイル<br>ダンス<br>金田   |                                                    |
| 10:00       | 9:30~10:10(40)<br>ヨガ<br>岡田                     | 9:30~10:00(30)<br>FIT Fun<br>竹若             | 9:30~10:00(30)<br>フリースペース<br>※道具持込不可         | 9:30~10:15(45)<br>有料<br>成人水泳教室<br>初級 ※墨田区民限定<br>楠  | 9:30~10:00(30)<br>コアヒーリング<br>竹若                 | 9:30~10:00(30)<br>フリースペース<br>※道具持込不可             | 9:30~10:10(40)<br>ヨガ<br>小松田                  | 9:30~10:10(40)<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>勝見  | 9:30~10:00(30)<br>フリースペース<br>※道具持込不可          | 9:30~10:10(40)<br>ルーシーダットン<br>染谷                         | 9:30~10:00(30)<br>フリースペース<br>※道具持込不可                         | 9:30~10:10(40)<br>バランスボール<br>小林              | 9:30~10:10(40)<br>初級スイム<br>トレーニング<br>橋<br>※種目日程は上部 | 9:55~10:35(40)<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>勝見 | 9:30~10:10(40)<br>パラנסボール<br>小林                 | 9:30~10:10(40)<br>初級スイム<br>トレーニング<br>橋<br>※種目日程は上部 | 10:15~10:55(40)<br>ヨガ<br>佐野(忍)                      | 10:40~11:20(40)<br>有料<br>ベビー体育<br>1歳7ヶ月~3歳未満    | 10:35~11:15(40)<br>ピラティス<br>高木           | 10:10~10:50(40)<br>ZUMBA®<br>石丸                    |
| 11:00       | 10:25~10:55(30)<br>ヨガ<br>岡田                    | 10:20~10:50(30)<br>エアサイクル/<br>リズムライド 板倉     | 10:20~11:00(40)<br>有料<br>ベビー体育<br>1歳7ヶ月~3歳未満 | 10:30~11:10(40)<br>有料<br>ベビースイミング<br>生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで | 10:15~10:55(40)<br>ZUMBA®<br>鈴木                 | 10:15~10:55(40)<br>CSLive<br>フィールピラティス<br>REC    | 10:15~10:45(30)<br>パーソナルスイムレッスン<br>有料 定員1名 楠 | 10:25~11:05(40)<br>ラテンファン<br>勝見           | 10:30~11:30(60)<br>有料<br>フラダンス<br>スクール<br>大河原 | 10:20~11:05(45)<br>アクアサーキット<br>吉野<br>アクアグループを<br>ご持参ください | 10:20~11:00(40)<br>有料<br>ベビー体育<br>1歳7ヶ月~3歳未満                 | 10:00~10:45(45)<br>アクアビクス<br>伊藤(愛)           | 10:30~11:10(40)<br>有料<br>ベビースイミング<br>生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで | 10:50~11:30(40)<br>ヨガ<br>北村(あ)           | 10:50~11:30(40)<br>CSLive<br>ファイトアタックPRO<br>REC | 11:20~12:00(40)<br>有料<br>ベビースイミング<br>1歳7ヶ月~3歳未満まで  | 11:10~11:50(40)<br>シンブル<br>ステップ<br>稲石               | 10:40~11:20(40)<br>有料<br>ベビー体育<br>1歳7ヶ月~3歳未満    | 11:05~11:45(40)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>石丸 | 11:10~11:50(40)<br>シンブル<br>ステップ<br>稲石              |
| 12:00       |                                                | 11:10~11:50(40)<br>シンブルエアロ<br>30+筋トレ10<br>原 |                                              | 11:20~12:00(40)<br>有料<br>ベビースイミング<br>1歳7ヶ月~3歳未満まで  | 11:10~11:50(40)<br>ヨガ<br>伊藤(み)                  | 11:10~11:50(40)<br>CSLive<br>Lati Lati<br>REC    |                                              | 11:20~12:00(40)<br>シェイブパンプ<br>小林          |                                               | 11:30~12:10(40)<br>シンブル<br>エアロ<br>薬地                     | 11:30~11:50(20)<br>CSLive<br>ボディメイク/フィットネス<br>膝痛予防・改善<br>REC | 11:00~12:00(60)<br>上級水泳<br>小林<br>※種目日程は上部    | 11:20~12:00(40)<br>有料<br>ベビースイミング<br>1歳7ヶ月~3歳未満まで  | 12:05~12:45(40)<br>ZUMBA®<br>大西          | 11:45~12:25(40)<br>CSLive<br>シンブルエアロ<br>REC     | 12:20~13:00(40)<br>中級水泳<br>中村<br>※種目日程は上部          | 12:05~12:45(40)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>中島            | 12:00~12:40(40)<br>CSLive<br>Lati Lati<br>REC   | 12:40~13:20(40)<br>ヨガ<br>高橋              | 12:30~13:10(40)<br>CSLive<br>シェイブパンプ<br>REC        |
| 13:00       |                                                | 12:05~12:45(40)<br>シェイブパンプ<br>原             |                                              |                                                    | 12:15~12:55(40)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>小松田       | 12:05~12:45(40)<br>CSLive<br>ファイトアタックBEAT<br>REC |                                              | 12:20~13:00(40)<br>ヨガ<br>北村(祐)            | 12:10~12:50(40)<br>ZUMBA®<br>上野(朋)            | 12:25~13:05(40)<br>ZUMBA®<br>GOLD<br>鈴木                  | 12:05~12:45(40)<br>CSLive<br>ヨガ<br>REC                       | 12:45~13:15(30)<br>パーソナルスイムレッスン<br>有料 定員1名 楠 | 13:15~13:45(30)<br>パーソナルスイムレッスン<br>有料 定員1名 楠       | 13:00~13:30(30)<br>ボディケア<br>ストレッチ 湯佐     | 13:10~13:50(40)<br>CSLive<br>シェイブパンプ<br>REC     | 13:15~14:15(60)<br>有料<br>成人水泳教室<br>中級<br>木下        | 13:00~14:30(90)<br>有料<br>成人<br>クラシック<br>バレエ<br>スクール | 13:00~13:40(40)<br>ピラティス<br>中島                  | 13:45~14:25(40)<br>ZUMBA®<br>新井          | 13:30~14:10(40)<br>エアサイクル/<br>パワーライド<br>板倉         |
| 14:00       | 13:40~14:55(75)<br>有料<br>ジャズダンス<br>スクール<br>ダイチ |                                             |                                              | 13:40~14:10(30)<br>水泳入門<br>渡辺                      | 13:15~13:55(40)<br>フリースタイル<br>ダンス<br>満佐         | 13:00~13:40(40)<br>CSLive<br>カラダデトックス<br>REC     |                                              | 13:30~14:10(40)<br>コンビネーション<br>ステップ<br>中島 | 13:15~13:55(40)<br>CSLive<br>シンブルエアロ<br>REC   | 13:20~14:00(40)<br>ファイトアタック<br>BEAT<br>豊島                | 13:15~13:55(40)<br>エアサイクル/<br>パワーライド<br>板倉                   |                                              |                                                    | 14:00~14:40(40)<br>フリースタイル<br>ダンス<br>小嶋  | 14:00~19:00                                     |                                                    | 14:00~14:40(40)<br>ヨガ<br>伊藤(み)                      | 14:50~15:50(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 | 15:00~15:40(40)<br>シンブル<br>ステップ<br>丸川    | 14:30~15:00(30)<br>CSLive<br>エアサイクル/リズムムライド<br>REC |
| 15:00       |                                                |                                             | 15:00~19:45                                  |                                                    |                                                 | 15:00~20:00                                      |                                              |                                           |                                               |                                                          |                                                              | 15:00~19:45                                  |                                                    |                                          |                                                 | 15:00~20:00                                        |                                                     | 15:25~16:05(40)<br>シンブル<br>エアロ<br>橋本            | 15:55~16:35(40)<br>ボディケア<br>ストレッチ<br>丸川  | 16:10~16:50(40)<br>CSLive<br>ヨガ<br>REC             |
| 16:00       |                                                |                                             |                                              |                                                    | 15:30~16:30(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 |                                                  |                                              |                                           |                                               | 15:15~16:15(60)<br>有料<br>バレエスクール<br>(クラシック)<br>子供対象      |                                                              |                                              |                                                    |                                          |                                                 |                                                    | 16:20~17:00(40)<br>ファンクショナル<br>コンディショニング<br>橋本      | 16:50~17:50(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 | 17:00~17:40(40)<br>オリジナル<br>エアロ<br>会田    |                                                    |
| 17:00       |                                                |                                             |                                              | 有料<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>子供対象<br>各60分         |                                                 |                                                  |                                              |                                           |                                               |                                                          |                                                              |                                              |                                                    |                                          |                                                 |                                                    |                                                     |                                                 |                                          |                                                    |
| 18:00       |                                                |                                             |                                              |                                                    | 16:30~17:30(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 |                                                  |                                              |                                           |                                               | 16:30~17:30(60)<br>有料<br>バレエスクール<br>(クラシック)<br>子供対象      |                                                              |                                              |                                                    |                                          |                                                 |                                                    |                                                     |                                                 |                                          |                                                    |
| 19:00       |                                                |                                             |                                              |                                                    | 17:30~18:30(60)<br>有料<br>キッズダンス<br>スクール<br>子供対象 |                                                  |                                              |                                           |                                               |                                                          |                                                              |                                              |                                                    |                                          |                                                 |                                                    |                                                     |                                                 |                                          |                                                    |
| 20:00       | 19:10~19:50(40)<br>コンビネーション<br>エアロ<br>寺島       | 19:20~20:00(40)<br>CSLive<br>ピラティス<br>REC   |                                              |                                                    | 19:10~19:50(40)<br>ダンスファン<br>寺島                 | 19:20~19:50(40)<br>CSLive<br>ファイトアタックBEAT<br>REC |                                              |                                           |                                               | 19:10~19:50(40)<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>北村(あ)             | 19:20~20:00(40)<br>エアサイクル/<br>パワーライド<br>板倉                   |                                              |                                                    |                                          |                                                 |                                                    |                                                     |                                                 |                                          |                                                    |
| 21:00       | 20:05~20:35(30)<br>ZUMBA®<br>石丸                | 20:15~20:55(40)<br>CSLive<br>ヨガ<br>REC      |                                              | 20:00~20:30(30)<br>アクアビクス<br>伊藤(愛)                 | 20:05~20:45(40)<br>コンビネーション<br>ステップ<br>丸川       | 20:05~20:45(40)<br>ピラティス<br>寺島                   |                                              | 20:05~20:45(40)<br>ヨガ<br>木村               | 20:30~21:10(40)<br>CSLive<br>Lati Lati<br>REC | 20:05~20:35(30)<br>FIT Fun<br>竹若                         | 20:25~21:05(40)<br>CSLive<br>カラダデトックス<br>REC                 | 20:15~20:55(40)<br>中級水泳<br>中村<br>※種目日程は上部    |                                                    |                                          |                                                 |                                                    |                                                     |                                                 |                                          |                                                    |
| 22:00       | 20:50~21:30(40)<br>オリジナル<br>エアロ<br>石丸          |                                             |                                              | 20:45~21:30(45)<br>スイム<br>トレーニング<br>高下             |                                                 | 21:00~21:30(30)<br>CSLive<br>シェイブパンプPOWER<br>REC |                                              |                                           |                                               | 20:50~21:30(40)<br>フィール<br>ピラティス<br>渡邊                   |                                                              |                                              |                                                    |                                          |                                                 | 20:50~21:30(40)<br>ZUMBA®<br>中道                    |                                                     |                                                 |                                          |                                                    |
| 23:00 CLOSE |                                                |                                             |                                              | 23:00 CLOSE                                        |                                                 |                                                  | 23:00 CLOSE                                  |                                           |                                               |                                                          | 23:00 CLOSE                                                  |                                              |                                                    | 23:00 CLOSE                              |                                                 |                                                    | 23:00 CLOSE                                         |                                                 | 23:00 CLOSE                              |                                                    |

((=))

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、繋がりを感じ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)