

PROGRAM SCHEDULE セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2026年1月～

	月			火	水			木			金			土			日		
	スタジオ	プール	ジムエリア		スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	プール	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア	
9:00			9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ		9:15～9:45 からだ元気体操 宇田川	担当 変更		9:40～10:40 成人スクール			9:15～9:45 ポッチャ 30分間		9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ				9:40～10:40 成人スクール		9:00
10:00	9:40～10:10 シンプルステップ30 鈴木	定員24名	10:20～ジムスモ		10:00～10:40 健康太極拳 田中	ベビースイミング スクール		健康体操教室 中島		10:00～10:40 健康サポート 相談会40分 定員1名	10:00～10:40 ピラティス 長野	ベビースイミング スクール		9:40～10:40 成人スクール 健康体操教室 伊東	幼児スイミング スクール	10:20～ジムスモ	ジュニア空手 スクール ム～8級 築館		10:00
11:00	10:30～11:10 シェイブパンプ 中島 【定員24名】		11:00～11:30 アクアワーク &ジョグ 鈴木	種目 変更	11:00～12:15 成人スクール フラダンス 松本	11:00～11:30 11:30～12:00 青泳ぎ 荒川	奇数週:アクアビクス 鈴木 偶数週:アクアダンス 堆	11:10～11:40 Fit Fun 増田	種目 変更	11:00～11:30 平泳ぎ 堆	11:00～11:40 ラテンファン 山口	11:00～11:30 水泳入門 阿部	11:00～11:40 パワ－ヨガ 長野	11:00～11:40 児童スイミング スクール		11:00～11:40 パワ－ヨガ 長野	ジュニア空手 スクール 7.5～1級 築館	11:10～ジムスモ	11:00
12:00	11:30～12:10 ファイトアタック BEAT 中島		11:30～12:00 クロール 鈴木	種目 変更				12:00～12:40 ファイトアタック BEAT 朝川		11:30～12:00 フィンスイミング 堆	11:30～12:10 健康サポート 相談会40分 定員1名	11:30～12:00 バタフライ 阿部	種目 変更			11:45～ジムスモ	担当 阿部 定員24名		12:00
13:00	12:30～13:10 ヨガ 福井		12:00～12:40 健康サポート 相談会40分 定員1名		12:30～13:10 シンプル ステップ 鈴木	定員24名	12:40～ジムスモ	13:00～13:40 シェイブパンプ 阿部 【定員24名】		13:00～13:40 健康太極拳 佐藤み				12:00～12:40 シンプル エアロ 長野		NEW	12:20～12:50 シェイブパンプ30	担当 阿部 定員24名	13:00
14:00	13:30～14:30 成人スクール 卓球教室 長内		13:40～ジムスモ		13:30～14:10 ZUMBA 佐藤か			14:00～14:40 スムーズ& ヒーリング 中島	定員16名		14:00～14:30 からだ元気体操 三谷	NEW	14:00～14:40 健康サポート 相談会40分 定員1名	14:00～14:30 X-CORE FIGHTING	担当 中島 定員24名	14:10～ジムスモ	14:00～14:40 ZUMBA 伊東		14:00
15:00			15:30～ジムスモ					15:00～ジムスモ			15:20～15:50 ポッチャ 30分間			15:00～15:40 HIP HOP &JAZZ 関根			15:00～15:40 フィールヨガ 阿部		15:00
16:00		幼児スイミング スクール			ジュニアダンス スクール 5歳～小1 関根	幼児スイミング スクール		ジュニアバレエ スクール 4歳～小1 山元	幼児スイミング スクール		16:00～ジムスモ	幼児スイミング スクール		キッズ チアダンス スクール 幼児 (3歳以上)			16:00～ジムスモ	15:50～16:30 健康サポート 相談会40分 定員1名	16:00
17:00	キッズ フラダンス スクール 4歳～小1 吉橋	児童スイミング スクール			ジュニアダンス スクール 小2～小3 関根	児童スイミング スクール		ジュニアバレエ スクール75 小2～小6 山元	児童スイミング スクール		17:30～ジムスモ	児童スイミング スクール		キッズ チアダンス スクール 小1～小4①		17:00～ジムスモ			17:00
18:00	キッズ フラダンス スクール 小2～ 吉橋	児童スイミング スクール	17:30～ジムスモ		ジュニアダンス スクール 小4～中3 関根	児童スイミング スクール			児童スイミング スクール			ジュニア空手 スクール ム～8級 神津	児童スイミング スクール			18:00～18:40 健康サポート 相談会40分 定員1名			18:00
19:00		児童スイミング スクール				児童スイミング スクール			児童スイミング スクール			ジュニア空手 スクール 7.5～1級 神津	児童スイミング スクール						19:00
20:00	20:00～20:40 シェイブパンプ 堆	定員24名			19:30～20:10 ZUMBA 若本	担当 中島 定員24名		19:10～19:40 X-CORE TRAINING	選手育成 コース	19:30～20:00 初級平泳ぎ 山形	19:30～20:10 ピラティス 岡田	19:30～20:00 初級クロール 堆		キッズ チアダンス スクール 小1～小4②			時間 変更		20:00
21:00								20:00～20:40 ファイトアタック BEAT 中島						キッズ チアダンス スクール 小5～中学生					21:00

…左の模様のスクールは、別途月会費が必要となります。  
…健康サポート相談会 ※予約制 40分1回1,650円(税込)体組成計を使い、インストラクターがお客様に合ったエクササイズを紹介するプログラムです。

【備 品 除 菌】使用後の備品の除菌・拭き取りにご協力をお願いします。

☆メンバー以外の方は、1レッスン 550円(税込)が必要となります。  
☆祝日のプールレッスンはありません。☆都合によりレッスン内容やインストラクターが変更になる場合がございます。  
☆ジムスモ…10分間の少人数グループエクササイズです。ジム・スタジオご利用の方は無料でご参加頂けます。  
機能改善や簡単なトレーニングを実施しますのでお気軽に参加下さい。(別紙参照)  
1月は、「ジムトレ」(マシン説明会となります) 【スタジオ】実施の場合、定員なし  
【ジムエリア】実施の場合、定員5名・立位での実施 開始10分前からジムエリアにて予約を承ります。  
☆ポッチャ(金曜日9:15～15:20)はジム、プール利用券だけでご参加できます。(レッスン料は発生いたしません)