

PROGRAM SCHEDULE セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2026年7月～9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		9:15～9:45 シンプルステップ30 鈴木	定員24名					9:15～9:45 ポッチャ 30分間		9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ						9:00
10:00	9:40～10:10 からだ元気体操 宇田川		時間 変更		10:00～10:40 健康太極拳 田中	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 中島		10:00～10:40 はじめてサポート 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 シェイプパンプ 中島 【定員24名】	11:00～11:30 アクアウォーク &ジョグ 阿部	時間 変更	休	11:00～12:15 成人スクール フラダンス 松本	11:00～11:30 アクアダンス 堆	11:10～ジムスモ	11:10～11:50 バタフライ 堆	種目 変更	11:00～11:30 水泳入門 堆	11:00～11:40 ラテンファン 山口	11:00～11:30 水泳入門 堆	時間 変更	11:10～11:50 パワ－ヨガ 長野	児童スイミング スクール		11:10～ジムスモ	ジュニア空手 スクール 7.5～1級 築館	11:00
12:00	11:30～12:10 ファイトアタック BEAT 中島	11:30～12:00 背泳ぎ 阿部	11:35～ジムスモ			11:30～12:00 クロール 荒川	種目 変更	11:30～12:00 フィールヨガ 阿部		11:30～12:10 はじめてサポート 40分 定員1名		11:30～12:00 平泳ぎ 堆	種目 変更		11:30～12:00 プライベート スイム(有料)	11:45～ジムスモ			12:00
13:00	12:30～13:10 ヨガ 福井	種目 変更	12:00～12:40 はじめてサポート 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	12:10～12:40 Fit Fun 増田	時間 変更		12:00～12:40 カラダ デトックス 中島			12:10～12:50 シンプル エアロ 長野	時間 変更		12:10～12:40 Beauty プロジェクト	担当 井上	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	NEWスタッフ 特別企画 7月中レッスン代 無料でご参加いた けます		13:00～13:40 シェイプパンプ 佐藤ゆ 【定員24名】		13:10～ジムスモ	13:00～13:40 健康太極拳 佐藤み			13:10～13:50 シェイプパンプ 中島 【定員24名】	時間 変更		13:00～13:40 シェイプパンプ 堆 【定員24名】	時間 変更	14:00
15:00		8月スタート NEW 阿部		館	14:30～15:00 メディカル フィットネス			14:00～14:40 中島	奇数週:スムース&ヒーリング 【定員 16名】 偶数週:フィールピラティス		14:00～14:30 からだ元気体操 三谷	14:00～14:40 はじめてサポート 40分 定員1名		14:10～14:40 X-GORE FIGHTING	担当 中島 定員24名	14:10～ジムスモ	14:00～14:40 ZUMBA 伊東		15:00
16:00		幼児スイミング スクール	15:30～ジムスモ			幼児スイミング スクール					15:20～15:50 ポッチャ 30分間	幼児スイミング スクール		15:00～15:40 HIP HOP &JAZZ 関根			15:00～15:40 フィール ピラティス 堆		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 5歳～小1 関根			ジュニアバレエ スクール 4歳～小1 山崎						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 はじめてサポート 40分 定員1名	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 山崎	17:30～ジムスモ		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		キッズ チアダンス スクール 小1～小4①					18:00
19:00		児童スイミング スクール		日	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					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		キッズ チアダンス スクール 小1～小4②			18:00～18:40 はじめてサポート 40分 定員1名		19:00
20:00	20:00～20:40 シェイプパンプ 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	19:30～20:00 ワンポイント スイム 堆		19:30～20:10 ピラティス 岡田	選手育成 コース		キッズ チアダンス スクール 小5～中学生					20:00
21:00								20:00～20:40 ファイトアタック BEAT 中島											21:00

・・・入館料のみ必要。無料でご参加いただけます。
・・・入館料＋レッスン代(550円税込/1レッスン)。会員にならなくても参加できます。 ※レッスンメンバー(会員コース)もごさいます。
・・・スクールは、別途月会費が必要となります。
・・・はじめてサポート ※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。
定期的にマンツーマンでトレーニングをしたい方、より専門的なご相談を希望される方は有料のパーソナルトレーニングをおすすめします。(別紙・HP参照)
【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。
【備 考】安全を考慮し、レッスン開始後のレッスン参加はご遠慮いただいております。

☆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。
☆祝日はレッスンスケジュールが変更になります。祝日のプールレッスンはありません。
☆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)
「ジムトレ」(マシン説明会となります)に変更となる場合があります。
【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)