

PROGRAM SCHEDULE セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2026年10月～12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	ジムエリア				
9:00			9:15～ラジオ体操	休 館 日	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	種目 担当 変更	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	ジュニア空手 スクール ム～8級 築館	NEW 10:00～10:40 はじめてサポート 40分 定員1名	10:00		
			10:40～ジムスモ							10:50～ジムスモ					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 築館	11:00		
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		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 フィールヨガ 阿部	11:00～11:30 背泳ぎ 鈴木		11:00～11:40 ラテンファン 山口	11:00～11:30 クロール 堆	11:20～ジムスモ	11:10～11:50 パワーヨガ 長野	11:30～12:00 プライベート スイム(有料)		11:10～ジムスモ	11:00	
	11:30～12:10 フィットアタック BEAT 中島	11:30～12:00 平泳ぎ 阿部	11:35～ジムスモ				種目 変更	11:30～12:00 バタフライ 荒川	11:30～12:00 水泳入門 鈴木	11:30～12:10 はじめてサポート 40分 定員1名		11:30～12:00 フィンスイミング 堆	種目 変更					12:00	
12:00		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	12:40～ジムスモ		12:10～12:40 Fit Fun 増田	種目 担当 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		12:10～12:40 Beauty プロジェクト	担当 井上	12:00	
	12:30～13:10 ヨガ 福井						定員24名				13:00～13:40 シェイプパンプ 佐藤ゆ 【定員24名】	13:10～ジムスモ		13:10～13:50 シェイプパンプ 中島 【定員24名】		13:00～13:40 シェイプパンプ 堆 【定員24名】		13:00	
	13:30～14:30 成人スクール 長内	初めてレッスン参加応援企画 【10月19日～31日限定】 こちらのレッスンを無料でご参加いただけます。 別途入館料が必要。受付にお声がけください。	13:40～ジムスモ			13:30～14:10 ZUMBA 佐藤か	【テーマ】 ロコモ予防・改善		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: ピラティス・シェイプ	14:00～14:30 からだ元気体操 三谷	初めてレッスン参加応援企画 【10月19日～31日限定】こちらの レッスンを無料でご参加い ただけます。別途入館料が必要。 受付にお声がけください。	14:00～14:40 はじめてサポート 40分 定員1名	14:10～14:40 X-CORE FIGHTING	担当 中島 定員24名	14:00～14:40 ZUMBA 伊東		14:00	
15:00			15:30～ジムスモ			14:30～15:00 メディカル フィットネス	担当 阿部		15:00～ジムスモ	NEW		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 ピラティス 堆		15:00	
16:00		幼児スイミング スクール					幼児スイミング スクール			幼児スイミング スクール		16:00～ジムスモ			NEW	16:00～16:40 はじめてサポート 40分 定員1名	15:50～16:30 はじめてサポート 40分 定員1名	16:00	
	キッズ フラダンス スクール 4歳～小1	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					キッズ チアダンス スクール 幼児 (3歳以上)					17:00	
17:00			17:30～ジムスモ		ジュニアダンス スクール 小2～小3	関根		ジュニアバレエ スクール75 小2～小6	山岸	児童スイミング スクール					17:00～ジムスモ			17:00	
	キッズ フラダンス スクール 小2～	児童スイミング スクール			ジュニアダンス スクール 小4～中3	関根			山岸	児童スイミング スクール	17:30～ジムスモ							18:00	
18:00		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		児童スイミング スクール					18:00～18:40 はじめてサポート 40分 定員1名			18:00	
		児童スイミング スクール	NEW			選手育成 コース	19:10～ジムスモ	選手育成 コース		7.5～1級 神津	児童スイミング スクール	19:10～ジムスモ		キッズ チアダンス スクール 小1～小4②				19:00	
19:00		選手育成 コース			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			キッズ チアダンス スクール 小5～中学生		19:00～19:40 はじめてサポート 40分 定員1名	「秋の夜長に生涯学習」 応援企画 【10月19日～31日限定】 19時以降のレッスンを無 料でご参加いただけます。 ※別途入館料必要。 ※1Fレセプションにお声が けください。		19:00	
20:00	20:00～20:40 シェイプパンプ 佐藤ゆ	担当 変更	20:00～20:40 はじめてサポート 40分 定員1名					20:00～20:40 フィットアタック BEAT 中島										20:00	
		定員24名																	21:00
21:00																			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。

…その他…

☆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)

★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)