

2025年12月～

ToBIOレッスンスケジュール

LESSON SCHEDULE

曜日 時間	月 MON		火 TUE		水 WED		曜日 時間	木 THU		金 FRI		土 SAT	日 SUN	曜日 時間
09:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	09:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	09:00
30	9:20~9:30(10分)		CSLive REC 9:20~9:40(20分)		CSLive REC 9:20~9:40(20分)		30	CSLive REC 9:20~9:40(20分)		CSLive REC 9:20~9:40(20分)		9:20~9:30(10分)	9:20~9:30(10分)	30
	ラジオ体操		メディカルフィットネス		メディカルフィットネス			メディカルフィットネス		メディカルフィットネス		ラジオ体操	ラジオ体操	
10:00	10:00~10:40(40分)		10:00~10:40(40分)		10:00~10:40(40分)	10:00~10:30(30分)	10:00	10:00~10:40(40分)	10:00~10:30(30分)	10:00~10:40(40分)	10:00~10:30(30分)	10:00~10:40(40分)	10:00~10:40(40分)	10:00
30	ヨガ40 藤井		シンプル ステップ40 藤垣		シンプルエアロ40 藤垣	アクアピクス 岡崎	30	シンプル ステップ40 藤田	アクアウォーク& ジョグ 新林	ステップ サーキット40 藤垣	初級水泳 安武	コンピネーション エアロ40 松島	パワーヨガ40 藤井	30
11:00	CSLive LIVE 11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)	水泳入門 長友	11:00	CSLive LIVE 11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)	成人スイミング 有料体験会 ※2026年1月～ 安武	11:00~11:40(40分)	CSLive REC 11:00~11:40(40分)	11:00
30	ダンスWAVE40		ボール エクササイズ40 新林		スムーズ& ヒーリング40 新林		30	ピラティス40		カラダ デトックス40 岡崎		ヨガ40 藤井	健康太極拳40	30
12:00							12:00							12:00
30	12:30~13:10(40分)		12:30~13:10(40分)		12:30~13:10(40分)		30	CSLive REC 12:30~13:10(40分)		12:30~13:10(40分)		CSLive REC 12:30~13:10(40分)	CSLive REC 12:30~13:10(40分)	30
13:00	ファイトアタック BEAT40 疋田		フィールヨガ40 岡崎		シンプル ステップ40 新保		13:00	LatiLati 40		シェイプパンプ40 疋田		フィール ピラティス40	ファイトアタック BEAT40	13:00
30	CSLive REC 13:30~14:10(40分)		13:30~14:10(40分)		13:30~14:10(40分)		30	CSLive LIVE 13:30~14:10(40分)		CSLive LIVE 13:30~14:10(40分)		CSLive REC 13:30~14:10(40分)	CSLive REC 13:30~14:10(40分)	30
14:00	シンプルエアロ40 CSLive REC 14:20~14:50(30分)		シンプルエアロ40 石川		ZUMBA 新保		14:00	ヨガ40		ファイトアタック BEAT40		Lati Lati 40	シェイプパンプ40	14:00
30	フラエクササイズ 30		健康筋力体操40 石川		CSLive REC 14:30~15:10(40分)	14:30~15:00(30分)	30	CSLive LIVE 14:30~15:00(30分)		14:30~15:10(40分)	14:30~15:00(30分)	CSLive REC 14:30~15:10(40分)	CSLive REC 14:30~15:10(40分)	30
15:00					ヨガ40	中級水泳 松永	15:00	リズムCAMP30		ヨガ40 日原	初級スイムトレーニング 山田	カラダ デトックス40	ヨガ40	15:00
30			キッズ体育準備			キッズスイミング 準備	30	キッズ体育準備			キッズスイミング 準備			30
16:00							16:00							16:00
30			キッズ体育 15:30~17:30			キッズ スイミング 15:30~18:30	30	キッズ体育 15:30~17:30			キッズ スイミング 15:30~18:30			30
17:00							17:00							17:00
30							30							30
18:00			キッズ体育片付				18:00	キッズ体育片付						18:00
30	CSLive REC 18:40~19:20(40分)		CSLive REC 18:40~19:10(30分)		18:40~19:20(40分)	キッズスイミング 片付	30			18:40~19:20(40分)	キッズスイミング 片付			30
19:00	フィールピラティス 40		やせる! 脂肪燃焼ダンス30		ステップ サーキット40 藤田		19:00			X-CORE TRAINING40 藤田	19:00~20:00(60分)		19:30 CLOSED	19:00
30	CSLive REC 19:30~20:10(40分)		CSLive REC 19:20~20:00(40分)		19:30~20:10(40分)		30			19:30~20:10(40分)	マスターズ練習会 (メインプール3レーン) 宮崎			30
20:00	ファイトアタック BEAT40		ヨガ40		ストレッチ40 藤田		20:00			ファンクショナル コンディショニング40 藤田				20:00
30							30							30
21:00	21:00 CLOSED						21:00	21:00 CLOSED						21:00



・・・録画



・・・リアルタイム配信

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SC Live!
全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを覚えることができる映像配信型プログラムです。

〒431-0201 静岡県浜松市中央区篠原町23982-1 TEL 053-489-5463 FAX 053-489-5473



古橋廣之進記念浜松市総合水泳場 ToBIO
運営・指導 セントラルスポーツ株式会社

POOL(プール) 初心者から上級までご満足いただけるプログラムを提供しています。

泳法習得	水泳入門	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。 泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。 第1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目お楽しみ種目。
	初級水泳	4泳法を週替わりで、12.5m泳げるようになることを目的とした基本を習得するためのクラスです。 水泳上達のカギは、基本を身につけることから始まります。 第1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目お楽しみ種目。
	中級水泳	4泳法を週替わりで、25mを完泳することを目的としたクラスです。 各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。 第1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ、5週目お楽しみ種目。
泳法 トレーニング	初級スイム トレーニング	初級レベルの方を対象とした泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。 水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。 500m～700m程泳ぎます。※25m完泳できる方
	マスターズ練習会	マスターズ水泳大会に出場する水泳愛好者のための練習会です。 同じ目的を持った方と一緒に練習することで、さらなるレベルアップを目指しましょう。 1400m～2000m程泳ぎます。※50m完泳できる方
アクアエクサ サイズ	アクアウォーク & ジョグ	水の中で走る動作を中心に行うプログラムです。 脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。 泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
	アクアピクス	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。 水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。

<成人スイミング有料体験会>

日程	2026年1月16日・23日・30日（金）	2026年2月27日・3月6日・13日（金）
時間	10：45～11：45	
料金	3回 6,600円（税込）	3回 6,600円（税込）
申込	12月9日（火）11：00より受付開始	1月13日（火）11：00より受付開始
内容	クロール	平泳ぎ
	※けのび・キック・ストロークなど基本練習を実施します	
レベル	初心者から中級の方（25m完泳目的）	
定員	10名	
備考	注：申込用紙に必要事項をご記入いただき、料金をお支払いいただきましたらお申込完了となります	
	注：お電話でのご予約はお受けしておりません	
	注：お支払いは現金のみとなります	
	注：毎練習日に当日券及び回数券をご購入いただきます	
	注：キャンセルについては前日までは全額返金いたします	
	当日以降は返金いたしかねます	
	注：振替練習日はございません	
	注：毎練習日に当日券及び回数券をご購入いただきます	

2025年12月よいプールレッスンスケジュールのお知らせ

曜日	場所	時間	内容	担当
水	飛込みプール	10:00～10:30	アクアビクス	岡崎
水	飛込みプール	10:45～11:15	水泳入門	長友
水	飛込みプール	14:30～15:00	中級水泳	松永
木	飛込みプール	10:00～10:30	アクアウォーク&ジョグ	新林
金	飛込みプール	10:00～10:30	初級水泳	安武
金	飛込みプール	14:30～15:00	初級スイムトレーニング	山田
金	メインプール	19:00～20:00	マスターズ練習会	宮崎