

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											ラジオ体操	ラジオ体操	
	9:30~9:40(10分)		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		9:30~9:40(10分)	9:30~9:40(10分)	
10:00	ラジオ体操						10:00					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)		10:00~10:40(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)	
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	アクアビクス 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
	CSLive LIVE 11:00~11:40(40分)					10:45~11:15(30分)		CSLive LIVE 11:00~11:40(40分)			10:45~11:45(60分)		CSLive REC 11:00~11:40(40分)	
11:00			11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)	水泳入門 長友	11:00			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)	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
	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			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	
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			14:20~15:00(40分)		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
	フラエクササイズ 30		健康筋力体操40 石川		ヨガ40	中級水泳 松永		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	
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			キッズ体育 15:30~17:30			キッズ スイミング 15:30~18:30	16:00	キッズ体育 15:30~17:30			キッズ スイミング 15:30~18:30			16:00
30							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)			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		やせる! 脂肪燃焼ダンス30		ステップ サーキット40 藤田					X-CORE TRAINING40 藤田	19:00~20:00(60分)			
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		19:30 CLOSED	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。

※レッスン開始後の途中参加は、安全面を考慮してお断りしております。予めご了承ください。

〒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

STUDIO (スタジオ) 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。			
トレーニング系	シェイプパンプ40		バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。脚・胸・背中・腕・お腹など部位別に効くトレーニングを行います。
	ピラティス40		100年の歴史を持つメソッドで、からだの奥にある筋肉（インナーマッスル）をしなやかに、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。
	フィールピラティス40		ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには「手探りする」「触って調べる」や「味わう」「分かる」という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
	<b>X-CORE TRAINING</b> 40		立位での総合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。
	リズムCAMP30		リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。コア（体幹）を強くし、楽に動かせるカラダを目指しキレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。
脂肪燃焼系 / 格闘技	ファイトアタック <b>BEAT</b> 40		本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヵ月間同じ音楽と動きで行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めに効果的です。
脂肪燃焼系 / エアロ・ステップ	シンプルエアロ40		音楽に合わせてシンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
	コンビネーションエアロ40		エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
	シンプルステップ40		音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。
	ステップサーキット40		ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。上半身のバランスを整えるとともに、足腰強化。充実感のあるレッスンです。
脂肪燃焼系 / ダンス	<b>ZUMBA</b>		ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
	<b>Lati Lati</b> 40		ラテン、HIPHOPなどの複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。
	ダンスWAVE40		ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特にオススメです。
	やせる！脂肪燃焼ダンス30		音楽に合わせてシンプルにカラダを動かします。「音を楽しんで」「しっかりと汗をかける」ダンスエクササイズで、曲に合わせた動きも楽しみながら脂肪燃焼を目指すプログラムです。
習得系 / ダンス	フラエクササイズ		フラダンスの基本的な動きをアレンジして、適度にカラダを動かします。ハワイアン音楽に耳を傾け、存分にリラックスし、心もカラダもきれいになりましょう。
コンディショニング系	ボールエクササイズ40		バランスボール・スモールボール・ダンベルを使用し、コア（体幹部）のトレーニングやストレッチを行います。
	スムーズ&ヒーリング40		ボールを使用して、コア（胴体部）を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、動きやすい（機能的な）体を目指すコンディショニングプログラムです。筋力トレーニングや持久力トレーニングなど他の運動と組み合わせることで、相乗効果が期待できます。
	カラダデトックス40		「カラダが内側からヘンカする発見と喜び」をコンセプトに、体調調整のための運動を行います。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダを自然な状態にリセットします。四季ごとに「体調改善のテーマ」と「スタイルアップのテーマ」があります。
	健康筋力体操40		様々な方法を使って筋肉を鍛えます。自分の体重をきちんと支えられるような身体をつくります。
	ストレッチ40		筋肉を無理なくゆっくりほぐします。筋肉の柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにします。
	ファンクショナルコンディショニング40		インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを感じている方にお勧めです。
	メディカルフィットネス		病気やケガの予防、改善を目的とした科学的エビデンスに基づく健康運動プログラムです。※このレッスンは映像配信レッスンCSLive限定プログラムとなります。
オリエンタル系	ヨガ40		伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心にを行います。
	パワーヨガ40		主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にお勧めです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。
	フィールヨガ40		世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。
	健康太極拳40		中国に古くから伝わる健康法です。緩やかで流れるように動くことで、正しい姿勢や身体の正しい使い方を身に付けながら身体の調子を整えます。
	ラジオ体操		ラジオ体操第1・第2の音楽を流します。9時20分と9時30分と2回再生いたします。ご自由にご参加ください。（インストラクターは不在です。映像もございません。）

- ・スタジオへの入場は、スタッフの案内によりご入場いただけます。
- ・各レッスンは人数制限を設けておりません。開始時間前までに余裕をもってスタジオへご入場ください。
- ・レッスン開始後の入場はご遠慮ください。レッスン開始後の途中参加は、安全面を考慮してお断りしております。
- ・ご自身以外の場所取りは禁止とさせていただきます。
- ・代行や休講、レッスン変更、CS-Liveへの切替につきましては、館内掲示・HPにてご確認ください。（当日急な変更、休講もございます。予めご了承ください。）

# CSLive限定 メディカルフィットネスシリーズ メニューカレンダー

2026・1

曜日：火・水・木・金  
時間：9：20～9：40

日	月	火	水	木	金	土
				1 休	2 休	3 休
4 休	5 休	6 ⑥足底バランス	7 ⑦ロコモ予防	8 ⑧高血圧改善	9 ⑨糖尿病予防	10
11	12	13 ⑩骨粗しょう症 予防	14 ⑪フレイル予防	15 ⑫心臓 アンチエイジング	16 ⑬尿もれ予防	17
18	19	20 ①腰痛予防	21 ②膝痛予防	22 ③骨盤バランス	23 ④肩こり予防	24
25	26	27 ⑤メタボ予防	28 ⑥足底バランス	29 ⑦ロコモ予防	30 ⑧高血圧改善	31

## メディカルフィットネスシリーズとは

疾患予防や機能改善を目的に、科学的エビデンスに基づいた運動プログラムを「メディカルフィットネスシリーズ」として展開しています。

●内容：有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行う



**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