

2026年11月限定プログラム

ToBIOレッスンスケジュール

LESSON SCHEDULE

| 曜日<br>時間 | 月<br>MON                  |     | 火<br>TUE                  |                                           | 水<br>WED                 |     | 曜日<br>時間 | 木<br>THU                 |                       | 金<br>FRI                                 |                                | 土<br>SAT                               | 日<br>SUN                  | 曜日<br>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)<br>ラジオ体操   |     | REC<br>9:20~9:40(20分)     |                                           | REC<br>9:20~9:40(20分)    |     | 30       | REC<br>9:20~9:40(20分)    |                       | REC<br>9:20~9:40(20分)                    |                                | 9:20~9:30(10分)<br>ラジオ体操                | REC<br>9:20~9:40(20分)     | 30       |
|          | 9:30~9:40(10分)<br>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                              |                                | 9:30~9:40(10分)<br>ラジオ体操                | メディカルフィットネス               |          |
|          | 10:00~10:40(40分)          |     | 10:00~10:40(40分)          | 10:00~10:30(30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)          |          |
| 30       | REC<br>ZenYoga40          |     | REC<br>ファイトアタック<br>BEAT40 | アクアウォーク&<br>ジョグ<br>長友<br>10:45~11:15(30分) | X-CORE<br>DANCING30      |     | 30       | シンプル<br>ステップ40<br>藤田     | アクアウォーク&<br>ジョグ<br>新林 | REC<br>LatiLati 40                       |                                | やせる！<br>脂肪燃焼ダンス30                      | REC<br>パワーヨガ40            | 30       |
| 11:00    | 11:00~11:40(40分)          |     | 11:00~11:40(40分)          | 水泳入門<br>長友                                | 11:00~11:40(40分)         |     | 11:00    | 11:00~11:40(40分)         |                       | 11:00~11:40(40分)                         |                                | 11:00~11:40(40分)                       | 11:00~11:40(40分)          | 11:00    |
| 30       | LIVE<br>ダンスWAVE40         |     | ポール<br>エクササイズ40<br>新林     |                                           | スムーズ&<br>ヒーリング40<br>新林   |     | 30       | シェイプパンプ40<br>疋田          |                       | フィール<br>ピラティス40<br>岡崎                    |                                | ヨガ40                                   | REC<br>ファイトアタック<br>BEAT40 | 30       |
| 12:00    | 12:00~12:30(30分)          |     | 12:00~12:40(40分)          |                                           |                          |     | 12:00    | 12:00~12:40(40分)         |                       | 11:50~12:30(40分)<br>カラダ<br>デトックス40<br>岡崎 |                                | 12:00~12:40(40分)                       | 12:00~12:40(40分)          | 12:00    |
| 30       | ビューティー<br>プロジェクト30        |     | フィールヨガ40<br>岡崎            |                                           | 12:30~13:10(40分)         |     | 30       | ファイトアタック<br>BEAT40<br>疋田 |                       | 12:45~13:15(30分)<br>からだアクティブ30           |                                | REC<br>フィールピラティス<br>40                 | REC<br>シェイプパンプ40          | 30       |
| 13:00    | REC<br>ファイトアタック<br>PRO40  |     | 13:00~13:30(30分)          | 13:10~13:40(30分)                          | REC<br>シンプルエアロ40         |     | 13:00    | REC<br>やさしいストレッチ15       | 13:10~13:40(30分)      | REC<br>13:30~14:10(40分)                  |                                | 13:00~13:40(40分)                       | 13:00~13:40(40分)          | 13:00    |
| 30       | 13:30~14:10(40分)          |     | はじめて太極拳30                 | 中級水泳<br>宮崎                                | 13:25~14:05(40分)         |     | 30       | 13:30~14:10(40分)         | アクアピクス<br>岡崎          | 13:30~14:10(40分)                         |                                | REC<br>LatiLati 40                     | REC<br>ZenYoga40          | 30       |
| 14:00    | REC<br>シンプルエアロ40          |     | 13:40~14:10(30分)          | 13:50~14:20(30分)                          | REC<br>LatiLati 40       |     | 14:00    | LIVE<br>ヨガ40             | 13:50~14:20(30分)      | LIVE<br>ファイトアタック<br>BEAT40               |                                | 14:00~14:40(40分)                       | 14:00~14:40(40分)          | 14:00    |
| 30       | 14:20~14:50(30分)          |     | やせる！<br>脂肪燃焼ダンス30         | 初級スイムトレーニング<br>山田                         | 14:20~15:00(40分)         |     | 30       | 14:30~15:00(30分)         | 初級水泳<br>疋田            | 14:30~15:10(40分)                         |                                | カラダ<br>デトックス40                         | REC<br>Pilates<br>Shape40 | 30       |
| 15:00    | REC<br>フラエクササイズ30         |     | スムーズ&<br>ヒーリング40          |                                           | Pilates<br>Shape40<br>疋田 |     | 15:00    | LIVE<br>リズムCAMP30        |                       | REC<br>ZenYoga40                         |                                | 15:00~15:40(40分)                       |                           | 15:00    |
| 30       | 卓球準備                      |     |                           |                                           |                          |     | 30       |                          |                       |                                          |                                | REC<br>シンプルエアロ40                       | 卓球準備                      | 30       |
| 16:00    | 卓球開放<br>15:30~17:30       |     |                           |                                           |                          |     | 16:00    |                          |                       |                                          |                                | 16:00~16:40(40分)                       | 卓球開放<br>15:30~17:30       | 16:00    |
| 30       |                           |     |                           |                                           |                          |     | 30       |                          |                       |                                          |                                | REC<br>ファイトアタック<br>BEAT40              |                           | 30       |
| 17:00    |                           |     |                           |                                           |                          |     | 17:00    |                          |                       |                                          |                                | 17:00~17:30(30分)<br>ボディメイク<br>トレーニング30 |                           | 17:00    |
| 30       |                           |     |                           |                                           |                          |     | 30       |                          |                       |                                          |                                |                                        |                           | 30       |
| 18:00    | 卓球片付                      |     |                           |                                           |                          |     | 18:00    |                          |                       |                                          |                                |                                        | 卓球片付                      | 18:00    |
| 30       |                           |     |                           |                                           |                          |     | 30       |                          |                       |                                          |                                |                                        |                           | 30       |
| 19:00    | 18:40~19:20(40分)          |     | 18:40~19:10(30分)          |                                           | 18:40~19:20(40分)         |     | 19:00    |                          |                       | 18:40~19:20(40分)                         |                                |                                        |                           | 19:00    |
| 30       | REC<br>フィールピラティス<br>40    |     | やせる！<br>脂肪燃焼ダンス30         |                                           | ステップ<br>サーキット40<br>藤田    |     | 30       |                          |                       | ファンクショナル<br>トレーニング40<br>藤田               | 19:00~20:00(60分)               |                                        | 19:30<br>CLOSED           | 30       |
| 20:00    | REC<br>ファイトアタック<br>BEAT40 |     | ヨガ40                      |                                           | ストレッチ40<br>藤田            |     | 20:00    |                          |                       | シンプルエアロ40<br>藤田                          | マスターズ練習会<br>(メインプール3レーン)<br>宮崎 |                                        |                           | 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CS 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

# 11月限定 特別レッスンスケジュールのお知らせ

| 場所   | 曜日 | 時間                              | レッスン名                                | IR |   | 代行            |
|------|----|---------------------------------|--------------------------------------|----|---|---------------|
| スタジオ | 月  | 10:00~10:40                     | ヨガ40<br>↓<br>ZenYoga40               | 藤井 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 火  | 10:00~10:40                     | ステップサーキット40<br>↓<br>ファイトアタックBEAT40   | 藤垣 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 水  | 10:00~10:40<br>↓<br>10:00~10:30 | ステップサーキット40<br>↓<br>X-CORE DANCING30 | 藤垣 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 水  | 12:30~13:10                     | シンプルステップ40<br>↓<br>シンプルエアロ40         | 新保 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 水  | 13:25~14:05                     | ZUMBA GOLD®<br>↓<br>LatiLati40       | 新保 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 金  | 10:00~10:40                     | シンプルエアロ40<br>↓<br>LatiLati40         | 藤垣 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 金  | 14:30~15:10                     | ヨガ40<br>↓<br>ZenYoga40               | 日原 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 土  | 10:00~10:40<br>↓<br>10:00~10:30 | コンビネーションエアロ40<br>↓<br>やせる！脂肪燃焼ダンス30  | 松島 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 土  | 11:00~11:40                     | ヨガ40                                 | 藤井 | → | CSLive<br>REC |
| スタジオ | 日  | 10:00~10:40                     | パワーヨガ40                              | 藤井 | → | CSLive<br>REC |

※上記のIRのレッスンですが、11月のみCSLiveに変更となります。

12月になりましたら、通常通りの内容のレッスンに変更して実施いたします。

アジア大会開催貸切期間が当初の予定より短縮された為、

上記の内容とさせていただきます。何卒、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

**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                | シェイブ<br>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。<br>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。                                                     |
|                        | フィール<br>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。<br>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。<br>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>Pilates<br/>Shape40</b>  |    | インナーマッスルを整えるピラティスに動きやすい体を作るファンクショナルトレーニングと<br>筋力トレーニングを組合せ、凛とした姿勢やメリハリのあるボディラインを目指します。                                  |
|                        | ファンクショナル<br>トレーニング40        |                                                                                     | 全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で動きやすいカラダ作りを目指します。                                                                             |
|                        | ボディメイク<br>トレーニング30          |    | ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングを行うレッスンです。                                                                                     |
|                        | からだ<br>アクティブ30              |    | 動的なストレッチをベースに体の可動域を広げることで柔軟性の維持向上・血行促進に、<br>また有酸素運動と筋力トレーニングを行うことで心肺機能と筋力維持向上が期待でき<br>「いくつになってもアクティブに動ける体」を目指すクラスです。    |
|                        | 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。<br>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<br>も期待できます。                       |
| 脂肪燃焼系<br>/格闘技          | ファイトアタック<br><b>BEAT40</b>   |    | 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。<br>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。                                                  |
|                        | ファイトアタック<br><b>PRO40</b>    |    | 本格的な格闘技動作で構成された、エキサイティングなレッスンです。                                                                                        |
| 脂肪燃焼系/<br>エアロ・<br>ステップ | シンプル<br>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。<br>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<br>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。<br>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<br>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。<br>脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。                                                       |
|                        | ステップ<br>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。<br>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<br>/ダンス          | <b>ZUMBA<br/>GOLD®</b>      |                                                                                     | ラテンを中心として、世界中の音楽のリズムを取り入れて創造されたオリジナル <b>ZUMBA</b> を元に、<br>シニアアクティブ・初心者向けに行うダンスエクササイズプログラムです                             |
|                        | <b>Lati Lati40</b>          |  | ラテン、 <b>HIPHOP</b> などの複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」<br>「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<br><b>WAVE40</b>        |  | 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。<br>単調な運動は苦手という方に特にオススメです。                                                    |
|                        | やせる！<br>脂肪燃焼ダンス<br>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」<br>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。                                |
|                        | <b>X-CORE<br/>DANCING30</b> |  | シンプルなダンス動作で心拍数を上げ、さらに静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを<br>組合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。                                          |
| 習得系<br>/ダンス            | フラエクササイズ<br>30              |  | 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。<br>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。                                           |

- ・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。)

## 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。

|            |                |                                                                                     |                                                                                                                              |
|------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。 |
|            | 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。                                                                                   |
|            | やさしいストレッチ15    |    | 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。                                                                                   |
|            | ビューティープロジェクト30 |    | セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングでボディラインを整えるためのプログラムです。(ウエストライン・ヒップライン・レッグライン等各部位に分けて実施いたします)                                 |
|            | メディカルフィットネス20  |    | 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。<br>※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。                                                           |
|            | Zen Yoga40     |  | Zenの要素である「長身・調息・調心=姿勢を調える・呼吸を調える・心を静める」の考え方をベースに季節ごとのテーマに沿ったセルフケア(ほぐし)と座位・仰向け中心のヨガを行うプログラムです。                                |
|            | はじめて太極拳30      |  | 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。<br>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。)                                          |
| その他        | 卓球開放           |                                                                                     | ご自由に卓球をお楽しみいただけます。台数に限りがありますので、譲り合ってご利用ください。<br>※卓球台2台/ラケット・ボール無料貸出/予約無し/                                                    |

## POOL初心者から上級者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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。                                                         |

# メディカルフィットネスシリーズ

曜日：日・火・水・木・金 時間：9:20~9:40

## ビューティープロジェクトシリーズ

曜日：月 時間：12:00~12:30

2026.11

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

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。

| 分類     | 整形外科系                                                                            | 内科系                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| プログラム名 | ①腰痛予防②膝痛予防<br>③骨盤バランス④肩こり予防<br>⑥足底バランス⑦ロコモ予防<br>⑩骨粗しょう症予防⑪フレイル予防<br>⑬骨盤底筋群トレーニング | ⑤メタボ予防<br>⑧高血圧改善ストレッチ<br>⑨糖尿病予防<br>⑫心臓アンチエイジング |

ビューティープロジェクトシリーズとは、

①LEG②HIP④KUBIRE⑦ウエストライン⑧ヒップライン⑨レッグライン⑩アームス&バックライン

⇒セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングで、整えるためのプログラムです。

③SENAKA⇒背中周りの筋肉を鍛え、背中をスッキリ整え、きれいに見せるプログラムです。

姿勢が気になる方にもおすすめです。チューブを使用します。

⑤MEMOTO⇒目のまわりの「エイジングケア」を目的に、目元(MEMOTO)まわりや頭部中心のセルフマッサージと血行促進のためのストレッチ、有酸素運動を組み合わせたプログラムです。

⑥SHISEI⇒ピラティスやバレエの動きを取入れたエクササイズで、姿勢を美しくみせるプログラムです。

2026年12月～

# ToBIOレッスンスケジュール

## LESSON SCHEDULE

| 曜日<br>時間 | 月<br>MON                  |     | 火<br>TUE                     |                       | 水<br>WED                 |                                 | 曜日<br>時間 | 木<br>THU                     |                                                | 金<br>FRI                        |                                        | 土<br>SAT                  | 日<br>SUN                  | 曜日<br>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)<br>ラジオ体操   |     | REC<br>9:20~9:40(20分)        |                       | REC<br>9:20~9:40(20分)    |                                 | 30       | REC<br>9:20~9:40(20分)        |                                                | REC<br>9:20~9:40(20分)           |                                        | 9:20~9:30(10分)<br>ラジオ体操   | REC<br>9:20~9:40(20分)     | 30       |                  |
|          | 9:30~9:40(10分)<br>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                     |                                        | 9:30~9:40(10分)<br>ラジオ体操   | メディカルフィットネス               |          |                  |
|          | 10:00~10:40(40分)          |     | 10:00~10:40(40分)             | 10:00~10:30(30分)      | 10:00~10:40(40分)         |                                 |          | 10:00~10:40(40分)             | 10:00~10:30(30分)                               | 10:00~10:40(40分)                | 10:00~11:00(60分)                       | 10:00~10:40(40分)          | 10:00~10:40(40分)          |          |                  |
| 10:00    |                           |     |                              |                       |                          |                                 | 10:00    |                              |                                                |                                 |                                        |                           |                           | 10:00    |                  |
| 30       | ヨガ40<br>藤井                |     | ステップ<br>サーキット40<br>藤垣        | アクアウォーク&<br>ジョグ<br>長友 | シンプルエアロ40<br>藤垣          |                                 | 30       | シンプル<br>ステップ40<br>藤田         | アクアウォーク&<br>ジョグ<br>新林                          | シンプルエアロ40<br>藤垣                 | 成人スイミング<br>スクール                        | コンビネーション<br>エアロ40<br>松島   | パワー・ヨガ40<br>藤井            | 30       |                  |
|          |                           |     |                              | 10:45~11:15(30分)      |                          |                                 |          |                              |                                                |                                 |                                        |                           |                           |          |                  |
| 11:00    | 11:00~11:40(40分)          |     | 11:00~11:40(40分)             | 水泳入門<br>長友            | 11:00~11:40(40分)         |                                 | 11:00    | 11:00~11:40(40分)             |                                                | 11:00~11:40(40分)                |                                        | 11:00~11:40(40分)          | 11:00~11:40(40分)          | 11:00    |                  |
| 30       | LIVE<br>ダンスWAVE40         |     | ボール<br>エクササイズ40<br>新林        |                       | スムーズ&<br>ヒーリング40<br>新林   | 11:10~12:00(50分)                | 30       | シェイプパンプ40<br>疋田              |                                                | フィール<br>ピラティス40<br>岡崎           | ベビースイミング<br>スクール                       | ヨガ40<br>藤井                | REC<br>ファイトアタック<br>BEAT40 | 30       |                  |
|          |                           |     |                              |                       |                          |                                 |          |                              |                                                |                                 |                                        | 11:50~12:30(40分)          |                           |          | 12:00~12:40(40分) |
| 12:00    | 12:00~12:30(30分)          |     | 12:00~12:40(40分)             |                       |                          |                                 | 12:00    | 12:00~12:40(40分)             |                                                |                                 |                                        | 12:00~12:40(40分)          | 12:00~12:40(40分)          | 12:00    |                  |
| 30       | REC<br>ビューティー<br>プロジェクト30 |     | フィールヨガ40<br>岡崎               |                       |                          |                                 | 30       | ファイトアタック<br>BEAT40<br>疋田     |                                                | カラダ<br>デトックス40<br>岡崎            |                                        | REC<br>フィール<br>ピラティス40    | REC<br>シェイプパンプ40          | 30       |                  |
|          | 12:40~13:20(40分)          |     |                              |                       |                          |                                 |          |                              |                                                | 12:45~13:15(30分)                |                                        |                           |                           |          |                  |
| 13:00    | REC<br>ファイトアタック<br>PRO40  |     | 13:00~13:30(30分)             |                       | シンプル<br>ステップ40<br>新保     |                                 | 13:00    | REC<br>13:00~13:15(15分)      |                                                | REC<br>からだアクティブ30               |                                        | 13:00~13:40(40分)          | 13:00~13:40(40分)          | 13:00    |                  |
| 30       | 13:30~14:10(40分)          |     | REC<br>はじめて太極拳30             | 13:10~13:40(30分)      | 13:25~14:05(40分)         |                                 | 30       | やさしいストレッチ15                  | 13:10~13:40(30分)                               |                                 | REC<br>LatiLati 40                     | REC<br>ZenYoga40          | 30                        |          |                  |
|          |                           |     |                              | 中級水泳<br>宮崎            |                          |                                 |          | 13:30~14:10(40分)             | アクアピクス<br>岡崎                                   | 13:30~14:10(40分)                |                                        |                           |                           |          |                  |
| 14:00    | REC<br>シンプルエアロ40          |     | 13:40~14:10(30分)             | 13:50~14:20(30分)      | ZUMBA GOLD®<br>新保        |                                 | 14:00    | LIVE<br>ヨガ40                 | 13:50~14:20(30分)                               | LIVE<br>ファイトアタック<br>BEAT40      |                                        | 14:00~14:40(40分)          | 14:00~14:40(40分)          | 14:00    |                  |
| 30       | 14:20~14:50(30分)          |     | REC<br>やせる！<br>脂肪燃焼ダンス30     | 初級スイムトレーニング           |                          | 成人スイミング<br>スクール                 | 30       |                              | 初級水泳<br>疋田                                     |                                 | REC<br>カラダ<br>デトックス40                  | REC<br>Pilates<br>Shape40 | 30                        |          |                  |
|          | REC<br>フラエクササイズ30         |     | REC<br>14:20~15:00(40分)      | 山田                    | 14:20~15:00(40分)         |                                 |          |                              |                                                |                                 |                                        |                           |                           |          |                  |
| 15:00    |                           |     | スムーズ&<br>ヒーリング40             |                       | Pilates<br>Shape40<br>疋田 | 15:00~19:00                     | 15:00    | LIVE<br>リズムCAMP30            |                                                | ヨガ40<br>日原                      |                                        |                           |                           | 15:00    |                  |
| 30       | 卓球準備                      |     | キッズ体育準備                      |                       |                          | キッズスイミング<br>準備                  | 30       | キッズ体育準備                      |                                                |                                 | キッズスイミング<br>準備                         | REC<br>シンプルエアロ40          | 卓球準備                      | 30       |                  |
|          |                           |     |                              |                       |                          |                                 |          |                              |                                                |                                 |                                        |                           |                           |          |                  |
| 16:00    | 卓球開放<br>15:30~17:30       |     | キッズ体育<br>スクール<br>15:30~17:30 |                       |                          | キッズスイミング<br>スクール<br>15:30~18:30 | 16:00    | キッズ体育<br>スクール<br>15:30~17:30 |                                                | キッズスイミング<br>スクール<br>15:30~18:30 |                                        | 16:00~16:40(40分)          | 卓球開放<br>15:30~17:30       | 16:00    |                  |
| 30       |                           |     |                              |                       |                          |                                 |          |                              |                                                |                                 | REC<br>ファイトアタック<br>BEAT40              | 30                        |                           |          |                  |
| 17:00    |                           |     |                              |                       |                          |                                 |          |                              |                                                |                                 | 17:00~17:30(30分)<br>ボディメイク<br>トレーニング30 | 17:00                     |                           |          |                  |
| 30       |                           |     |                              |                       |                          |                                 |          |                              |                                                |                                 |                                        | 30                        |                           |          |                  |
| 18:00    | 卓球片付                      |     | キッズ体育片付                      |                       |                          |                                 | 18:00    | キッズ体育片付                      |                                                |                                 |                                        | 卓球片付                      | 18:00                     |          |                  |
| 30       |                           |     |                              |                       |                          | キッズスイミング<br>片付                  | 30       |                              |                                                |                                 | キッズスイミング<br>片付                         |                           |                           | 30       |                  |
|          | 18:40~19:20(40分)          |     | 18:40~19:10(30分)             |                       | 18:40~19:20(40分)         |                                 |          |                              | 18:40~19:20(40分)<br>ファンクショナル<br>トレーニング40<br>藤田 |                                 |                                        | 19:00~20:00(60分)          |                           |          |                  |
| 19:00    | REC<br>フィールピラティス<br>40    |     | REC<br>やせる！<br>脂肪燃焼ダンス30     |                       | ステップ<br>サーキット40<br>藤田    |                                 | 19:00    |                              |                                                | 19:30~20:10(40分)                |                                        | 19:30<br>CLOSED           | 19:00                     |          |                  |
| 30       | 19:30~20:10(40分)          |     | 19:20~20:00(40分)             |                       | 19:30~20:10(40分)         |                                 | 30       |                              |                                                | マスターズ練習会<br>(メインプール3レーン)<br>宮崎  |                                        |                           | 30                        |          |                  |
| 20:00    | REC<br>ファイトアタック<br>BEAT40 |     | REC<br>ヨガ40                  |                       | ストレッチ40<br>藤田            |                                 | 20:00    |                              |                                                | シンプルエアロ40<br>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CS 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