

Lesson Schedule

スタジオ&プールレッスンスケジュール

15分以上のスタジオレッスンは全て予約制となります。

AM7:00から当日を含む1週間先までのご予約が可能です。
 レッスン開始30分前より2Fスタジオ前の端末機でチェックイン作業を行ってください。ENERGYは定員40名(ステップ、パンプは器具の関係上定員35名)、FINEは20名となります。

<https://reserve.central.co.jp/> コチラからアクセス!



「プール」のお子様同伴利用がお得になりました!

「ハッピー・ファミリー・アワー」

Happy Family Hour

日曜日 10:00~13:00
 対象 当クラブフィットネス会員のご家族
 (※二歳等以内)

利用料 3歳~お一人様1回につき
 税込1,100円

※小学生未満は、保護者様と同性のロッカーをご利用いただけます。予めご了承ください。



	Tuesday -火曜日-	Wednesday -水曜日-	Thursday -木曜日-	Friday -金曜日-	Saturday -土曜日-	Sunday -日曜日-
9:00	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール	スタジオENERGY スタジオFINE プール
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:20	9:20~9:30 いきいき体操	9:20~9:30 いきいき体操	9:20~9:30 いきいき体操	9:20~9:30 いきいき体操	9:20~9:30 いきいき体操	9:20~9:30 いきいき体操
9:40	9:40(40分) ヨガ 長綱	9:40(40分) シンプルエアロ 池田(昌)	10:00(40分) 健康体操 中村	9:40(30分) からだ元気 岸	9:45(30分) アクアダンス 竹下	9:45(30分) キッズスイミングスクール (8:50~10:50) [有料]
10:00	10:05(40分) ZUMBA GOLD 友田	10:20(30分) スイムアラカルト 安井	10:50(30分) エアロサーキット 峯本	10:25(30分) シンプルエアロ 二宮	10:20(30分) 初級クロール 安井	8:50~9:50 最大8コース 9:50~10:50 最大2コース 使用させていただきます
10:35	10:35(40分) フラダンス 岩崎	10:40(40分) カラダデトックス 二宮	11:00(40分) CSLive オンライントレーニング ピラティス	11:15(40分) 骨盤エクササイズ 二宮	10:30(40分) シンプルステップ 山崎	ベビースイミングスクール (11:00~12:10) [有料]
11:00	11:30(40分) フラダンス 岩崎	11:45(40分) コンビネーションステップ 二宮	12:00(30分) ファンクショナルトレーニング 中村	12:00(40分) ボディコアバランス 清水	11:30(40分) ピラティス 山崎	12:05(30分) アクアダンス 竹下
12:00	12:40(40分) 健康太極拳 寿磨	12:45(40分) シェイブパンプ40 鳥海	12:45(40分) オリジナルステップ 田村	12:20(40分) ラテンダンス 友田	12:35(40分) オリジナルエアロ 大里	12:40(30分) 初級クロール 竹下
13:00	13:35(40分) ヨガ 長綱	13:15(20分) フィンスイミング 安井	13:50(40分) オリジナルエアロ 田村	13:30(40分) CSLive オンライントレーニング ファイトアタックBEAT	13:45(40分) ZUMBA 大里	12:40(30分) セルフボディコンディショニング 南
14:00	14:30(40分) コンビネーションエアロ 新妻	14:00(40分) コンビネーションエアロ 大里	14:30(30分) フィン・パドルフリーコース 2コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	14:30(40分) CSLive オンライントレーニング ファイトアタックBEAT	15:00(40分) ヨガ 平岡	13:00~18:00 スイムアラカルト 竹下
15:00	15:00 キッズ空手スクール(幼児) (15:30~16:30) [有料]	15:00 ZUMBA 大里	15:00 キッズダンススクール(幼児) (15:30~16:30) [有料]	15:00 キッズチアダンスセッション (15:00~18:00) [有料]	15:00(40分) キッズスイミングスクール 15:00~19:30 [有料]	13:15(60分) スイムトレーニング 竹下
16:00	16:30 キッズ空手スクール(児童) (16:45~17:45) [有料]	16:30 キッズダンススクール(児童) (16:30~17:30) [有料]	16:30 キッズダンススクール(児童) (16:30~17:30) [有料]	16:30 キッズ新体操スクール(幼児) (15:30~16:30) [有料]	16:30(40分) パターゴルフ 卓球台解放	14:15(25分) 卓球台解放
17:00	17:30 学習教室 そろばん (16:30~17:30) [有料]	17:30 キッズダンススクール(児童) (17:30~18:30) [有料]	17:30 キッズダンススクール(児童) (17:30~18:30) [有料]	16:40 キッズ新体操スクール(児童) (16:40~17:40) [有料]	17:00 卓球台解放	14:15~16:30 キッズスクール 及びイベント等 使用する場合 がございます。
18:00	18:00 学習教室 そろばん (17:35~18:35) [有料]	18:00 キッズダンススクール(児童) (17:30~18:30) [有料]	18:00 キッズダンススクール(児童) (17:30~18:30) [有料]	17:45 キッズ新体操スクール(児童) (17:45~18:45) [有料]	18:00(40分) ZUMBA 友田	14:30(40分) シェイブパンプ40 松尾
19:00	19:20(40分) コンビネーションエアロ 及川	19:15(40分) ヨガ 長綱	19:40(40分) ファイトアタックBEAT 竹下	19:45(30分) シェイブパンプPOWER 井手	18:50~19:00 サークットトレーニング	15:25(40分) ヨガ 杉原
20:00	20:15(40分) ZUMBA 及川	20:10(40分) コンビネーションエアロ 大島	20:30(40分) ピラティス 佐藤	20:30(40分) ZUMBA 及川	19:00(30分) 卓球台解放	16:15~16:25 お腹シェイブ
21:00	21:05~21:15 みんなでストレッチ	21:00(30分) フィン・パドルフリーコース 1~2コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	21:20~21:30 みんなでストレッチ	21:00(30分) フィン・パドルフリーコース 1~2コース使用 ※レンタル有り (数サイズに限りがあります)	20:00 CLOSE	19:00(30分) スイムトレーニング 小園
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	20:00 CLOSE	19:00 CLOSE

※安全上の都合の為、レッスンへの途中参加はご遠慮いただいております。※祝日のレッスンスケジュールは、通常より変更となり19:00閉館となります。※キッズスイミングスクールの時間帯は、プールのコース制限がございます。
 ※[有料]マークは有料スクール(カルチャー、キッズスクール等)となります。
 ※初心者向けプログラムです。
 ※[Hot]マークはホットヨガスタジオプログラムです。必ず大きめのタオルをご持参ください。
 ※アクア系及びスイムレッスンは1コース8名前後で使用いたします。スイムトレーニングに関しては、安全面を考慮してインストラクターの判断で変更となる場合がございます。
 ※リズムライドパワーライドのレッスンは定員9名となります。
 ※器具を使用するレッスンは、終了後使用した備品をご自身で除菌処理のご協力をお願い致します。
 ※記載プログラム・レッスン・担当者は、都合により変更、又はクローズする場合がございます。