

2024年

4月

レッスンスケジュール

セントラルスポーツ ジムスタ新浦安

TEL 047-712-8135

レッスン参加のご注意

- ◆レッスンの定員は15~20名となります。
- ※シェイプパンプ、ステップ系13名
- ※エアサイクルフィットネス6名
- ◆レッスンのご参加は開始70分前よりスタジオ前予約表にてご予約が必要です。

営業時間 10:00~最終レッスン終了15分後

左記マークが付いているレッスンはシューズ不要です

	月	火	水	木	金	土	日																						
10:00						9:15~10:15 体育スクール【幼児】 有料	9:15~10:15 体育スクール【幼児】 有料	9:00																					
10:30	10:30~11:00 ピラティスplus 加藤	10:20~10:50 健康体操 堀川	10:30~11:00 フィールヨガ 加藤	10:30~11:00 健康体操 國嶋		10:15~11:15 体育スクール【幼児】 有料	10:15~11:15 体育スクール【幼児】 有料	9:30																					
11:00		11:00~11:30 シンプルエアロ 堀川				11:15~12:15 体育スクール【児童】 有料	11:15~12:15 体育スクール【児童】 有料	11:00																					
11:30	11:25~11:55 カラダデトックス 加藤		11:25~11:55 ストレッチ 加藤	11:25~11:55 ピラティス 國嶋		12:15~13:15 体育スクール【児童】 有料	12:15~13:15 体育スクール【児童】 有料	11:30																					
12:00				12:10~12:40 CSlive フラエクササイズ 【REC配信】				12:00																					
12:30	12:15~12:55 <CS LIVE> シェイプパンプ40 【REC配信】	12:20~12:50 ピラティス 國嶋	12:20~13:00 <CS LIVE> LatiLati 【REC配信】			13:00~13:40 ダンスWAVE 上地		12:30																					
13:00		13:15~13:45 ボディメイクトレーニング 國嶋	13:15~13:55 <CS LIVE> ヨガ 【REC配信】		休館日			13:00																					
13:30	13:30~14:10 太極拳 齋藤					13:45~14:25 <CSLIVE> ヨガ 【REC配信】			13:30																				
14:00						14:45~15:25 ZUMBA 川上			14:00																				
14:30	健康体操スケジュール <table border="1"> <tr> <td>4月2日</td><td>ストレッチ</td><td>4月4日</td><td>ライトエアロピクス</td> </tr> <tr> <td>4月9日</td><td>筋力トレーニング</td><td>4月11日</td><td>タオルストレッチ</td> </tr> <tr> <td>4月16日</td><td>ライトエアロピクス</td><td>4月18日</td><td>ストレッチ</td> </tr> <tr> <td>4月23日</td><td>タオルストレッチ</td><td>4月25日</td><td>筋力トレーニング</td> </tr> <tr> <td>4月29日</td><td>祝日のため休み</td><td></td><td></td> </tr> </table>					4月2日	ストレッチ	4月4日	ライトエアロピクス	4月9日	筋力トレーニング	4月11日	タオルストレッチ	4月16日	ライトエアロピクス	4月18日	ストレッチ	4月23日	タオルストレッチ	4月25日	筋力トレーニング	4月29日	祝日のため休み						14:30
4月2日	ストレッチ	4月4日	ライトエアロピクス																										
4月9日	筋力トレーニング	4月11日	タオルストレッチ																										
4月16日	ライトエアロピクス	4月18日	ストレッチ																										
4月23日	タオルストレッチ	4月25日	筋力トレーニング																										
4月29日	祝日のため休み																												
15:00			15:00~16:00 体育スクール【3歳・4歳】 有料	15:00~16:00 体育スクール【3歳・4歳】 有料			15:00~16:00 運動能力開発 スクール 有料		15:00																				
15:30						16:20-17:00 ヨガ 前田		15:30																					
16:00	16:00~17:00 体育スクール【幼児】 有料	16:00~17:00 キッズダンス スクール【幼児】 有料	16:00~17:00 体育スクール【幼児】 有料	16:00~17:00 体育スクール【幼児】 有料		16:55~17:25 シェイプパンプ30 小泉		16:00																					
16:30						17:15~17:55 シェイプパンプ40 木村		16:30																					
17:00	17:00~18:00 体育スクール【児童】 有料	17:00~18:00 キッズダンス スクール【児童】 有料	17:00~18:00 体育スクール【児童】 有料	17:00~18:00 体育スクール【児童】 有料	定員6名	AIR CYCLE fitness 6・20日リズムライド 13・27日 ワークアウト 小泉	18:15閉館	17:00																					
17:30						18:30~19:10 ヨガ 佐藤		17:30																					
18:00	18:00~19:00 体育スクール【児童】 有料		18:00~19:00 体育スクール【児童】 有料	18:00~19:00 体育スクール【児童】 有料		19:20閉館		18:00																					
18:30		19:00-19:40 <CS LIVE> Lati Lati 【LIVE配信】		19:20~20:00 ダンスWAVE 上地	19:20~20:00 <CS LIVE> ピラティス 【REC配信】			18:30																					
19:00	【REC配信】 19:20~19:50 <CS LIVE> X-CORE FIGHTING							19:00																					
19:30								19:30																					
20:00	20:05-20:35 シェイプパンプ30 木村	20:00-20:30 リズムライド 濱口			20:15~20:45 X-CORE FIGHTING 石田			20:00																					
20:30								20:30																					
21:00								21:00																					

最終レッスン終了後 閉館