Lesson Schedule 2024.4-6

※諸事情により変更となる場合がございます

10：00 OPEN

MON 月 DAY

- 10:15〜10:45 健康気功法 加藤
- 11:00〜11:40 ヨガ 加藤
- 11:55〜12:45 有料 ヒップホップ 小林
- 13:00〜13:40 ベリーダンス 永山
- 15:30〜16:30 幼児体育［スクール］
- 16:30〜17:30 児童体育［スクール］
- 19:15〜19:45 ｽﾑｰｽ＆ﾋｰﾘﾝｸﾞ 仲島
- 20:00〜20:40 SHAPE PUMP LIVE CSLive
- 20:50〜21:20 ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ［REC］ CSLive

22：00 close

TUE 火 DAY

- 10:15〜10:45 HOT HOTｽﾑｰｽ＆ﾋｰﾘﾝｸﾞ 坂本
- 11:00〜11:40 ダンスWAVE 若林
- 12:00〜12:40 コンビネーションエアロ 小島
- 12:55〜13:15 メディカルフィットネス CSLive
- 15:30〜16:30 幼児体育［スクール］
- 16:30〜17:30 児童体育［スクール］
- 17:30〜18:30 児童上級体育［スクール］
- 19:25〜19:55 骨盤ｴｸｻｻｲｽﾞ 西村
- 20:10〜20:50 ZUMBA FITNESS 西村
- 21:05〜21:35 エアロサーキット［REC］ CSLive

22：00 close

WED 水 DAY

- 10:15〜10:55 ヨガ 平井
- 11:10〜11:50 ZUMBA FITNESS 平井
- 12:05〜12:35 SHAPE PUMP 栗山
- 12:50〜13:30 シンプルエアロ［REC］ CSLive
- 16:30〜17:30 幼児・児童ダンス［スクール］
- 19:00〜19:30 FIT jam 栗山
- 19:45〜20:25 BEAT FIGHT ATTACK 栗山
- 20:40〜21:20 Lati Lati［REC］ CSLive

22：00 close

THU 木 DAY

- 10:15〜10:45 FIT jam 栗山
- 11:00〜11:40 ピラティス LIVE CSLive
- 11:55〜12:35 ZUMBA FITNESS 栗山
- 12:50〜13:20 ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 坂本
- 15:30〜16:30 幼児体育［スクール］
- 16:30〜17:30 児童体育［スクール］
- 17:30〜18:30 児童上級体育［スクール］

14：00 close

FRI 金 DAY

- 10:10〜10:50 ラテンファン 市川
- 11:00〜11:40 ダンスWAVE LIVE CSLive
- 11:55〜12:35 BEAT FIGHT ATTACK 若林
- 12:50〜13:20 FIT jam 若林
- 16:30〜17:30 幼児・児童ダンス［スクール］
- 19:00〜19:30 痩せる！脂肪燃焼ｸﾞﾝｽ CSLive
- 19:50〜20:30 コンビネーションステップ 滝井
- 20:45〜21:15 HOT HOTヨガ［REC］ CSLive

22：00 close

SAT 土 DAY

- 9:10〜10:10 幼児・児童体育［スクール］
- 10:30〜11:00 ボディケアストレッチ 田口
- 11:20〜12:00 エアロサーキット 田口
- 12:15〜12:45 有料 ボディメンテナンス 田口
- 13:00〜13:40 ファイトアタックPRO［REC］ CSLive
- 13:55〜14:25 X-CORE TRAINING［REC］ CSLive
- 15:30〜16:30 幼児体育［スクール］
- 16:30〜17:30 児童体育［スクール］

19：00 close

SUN 日 DAY

- 9:10〜10:10 児童体育［スクール］
- 10:10〜11:10 幼児体育［スクール］
- 11:30〜12:00 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 小林
- 12:15〜12:45 ジャズダンス入門 小林
- 13:00〜13:50 有料 ジャズダンス 小林
- 14:05〜14:45 ZUMBA FITNESS 若林
- 15:00〜15:30 パワーパンプ［REC］ CSLive

18：00 close

有料セッションの案内

4-6月計10回のセッションになります。
●4月6日・20日
●5月11日・18日・25日
●6月全土曜日
他の日程は、
【ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｸﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ】（REC）
となります。

【レッスン定員】30名
※ステップ台・マット等を使用するレッスンは21名となります

●レッスン開始30分前より整理券を配布いたします
●入場はレッスン開始10分前より番号順となります
●レッスン開始後の入場はご遠慮ください

セントラルスポーツ GYM&STUDIO 伊勢原駅前

レッスンスケジュールのダウンロードはこちら