セントラルフィットネスクラブ弘前レッスンスケジュール

■2024年4月～次回改定までといたします。
■各種スタジオレッスンプログラムご参加の際にはオンラインでご予約ください。
■エアサイクルにつきましては別途スケジュールを開示いたします。

AIR CYCLE FITNESS
エアサイクルフィットネス
に参加しよう!

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できる、インドアバイクプログラムです。
気持ち良く汗をかくことができ、短時間で効率的なエネルギー消費が期待できます。

月曜日(MON)

Studio

- 10:15～10:45 ラテンファン 八木橋 薫
- 11:00～11:40 ダンスWAVE CSLive
- 11:55～12:35 ファイトアタック BEAT 山田 穂摘
- 12:50～13:20 筋膜ほぐし 安藤 康介
- REC 13:30～14:00 エアロサーキット CSLive
- 15:30～16:30 キッズ 運動能力 開発 スクール
- 16:30～18:30 キッズ 体育 スクール
- 18:50～19:10 お腹シェイプ 山田 穂摘
- 19:30～20:10 マンデー スペシャル 週替わり
- REC 20:30～21:10 シェイプバンプ CSLive

Pool

- 11:10～11:40 アクアビクス 八木橋 薫
- 11:50～12:20 初級スイムトレーニング 佐々木 誠
- 13:30～14:30 カルチャースクール ゆっくり シルバースイミング 2コース使用 葛西
- 15:30～19:30 キッズ スイミング スクール 15:30～1コース使用 16:30～5コース使用 17:30～4コース使用 18:30～3コース使用
- 19:30～20:00 アクアウォーク&ジョグ 佐々木 皓晃
- 20:10～20:40 スキンダイビング 川越 道子

Functinal

火曜日(TUE)

Studio

- REC 10:15～10:55 健康太極拳 CSLive
- 11:15～11:55 コンビネーション エアロ 阿保 真由美
- REC 12:15～12:55 Lati Lati CSLive
- REC 13:30～14:10 パワーヨガ CSLive
- 15:30～17:30 キッズ ダンス スクール
- 17:30～18:30 キッズ 運動能力 開発 スクール
- 19:10～19:40 X-FIT FAT BURN 山田 穂摘
- 20:00～20:40 ZUMBA® 阿保 真由美
- REC 20:55～21:35 カラダデトックス CSLive

Pool

- 10:30～11:00 アクアウォーク 安藤 康介
- 11:10～12:10 カルチャースクール レディース スイミング 2コース使用 葛西
- 12:15～12:45 スキンダイビング 川越 道子
- 13:30～14:30 カルチャースクール ゆっくり シルバースイミング 2コース使用 葛西
- 15:30～19:30 キッズ スイミング スクール 15:30～1コース使用 16:30～5コース使用 17:30～4コース使用 18:30～3コース使用

Functinal

- 13:10～13:30 お腹シェイプ

水曜日(WED)

【休館日】

木曜日(THU)

Studio

- 10:30～11:10 コンビネーション ステップ 花岡 幸子
- REC 11:30～12:10 フィールピラティス CSLive
- 12:30～13:10 シンプルエアロ 金津 孝子
- LIVE 13:30～14:10 ヨガ CSLive
- LIVE 14:30～15:00 リズムCAMP CSLive
- 15:30～18:30 キッズ 体育 スクール
- REC 19:20～19:50 X-CORE DANCING CSLive
- 20:10～20:50 ファイトアタックPRO 安藤 康介
- 21:00～21:30 HOT筋膜ほぐし 小池 優大

Pool

- 10:00～10:40 ベビースイミング 2コース使用
- 10:50～11:40 保育園指導 1コース使用
- 12:15～12:45 中級クロール 小林 祐実子
- 12:55～13:25 初級バタフライ 小林 祐実子
- 13:30～14:30 カルチャースクール 水中ウォーキング 2コース使用 葛西
- 15:30～18:30 キッズ スイミング スクール 15:30～1コース使用 16:30～5コース使用 17:30～4コース使用
- 18:30～19:30 エンジョイ スイミング 葛西
- 20:00～20:40 スイム トレーニング 福岡 碧

Functinal

金曜日(FRI)

Studio

- HOT 10:30～11:10 HOTストレッチ 金津 孝子
- 11:30～12:10 シンプルエアロ 松野 美行
- REC 12:30～13:10 シェイプバンプ CSLive
- 13:25～14:05 ファイトアタック PRO 佐々木 誠
- 15:30～17:30 キッズ ダンス スクール
- 17:30～18:30 キッズ チアダンス スクール
- 19:00～19:40 フリースタイル ダンス 山田 穂摘
- 20:00～20:40 ヨガ 担当者 週替わり
- REC 20:55～21:25 X-CORE FIGHTING CSLive

Pool

- 10:00～10:40 ベビースイミング 2コース使用
- 10:50～11:40 保育園指導 1コース使用
- 11:50～12:30 スキンダイビング 川越 道子
- 12:40～13:10 アクアビクス 八木橋 薫
- 13:30～14:30 カルチャースクール アクアビクス 2コース使用 八木橋 薫
- 15:30～19:30 キッズ スイミング スクール 15:30～1コース使用 16:30～5コース使用 17:30～4コース使用 18:30～3コース使用

Functinal

- 14:10～14:30 筋膜ほぐし

土曜日(SAT)

Studio

- REC 10:20～10:40 メディカルフィットネス CSLive
- 11:00～11:40 1・3・5週:ヨガ 2・4週:コンビエアロ 花岡 幸子
- 11:55～12:35 ZUMBA 池田 陽輔
- 12:50～13:30 シンプル ステップ 金津 孝子
- 13:45～14:25 フリースタイル ダンス 山田 穂摘
- 15:30～18:30 キッズ 体育 スクール
- 18:50～19:30 ラテンファン 八木橋 薫

Pool

- 10:00～10:40 ベビースイミング 2コース使用
- 11:50～12:20 アクアダンス 小林 祐実子
- 12:30～13:20 スイム トレーニング 小林 祐実子
- 14:30～17:30 キッズ スイミング スクール 14:30～1コース使用 15:30～5コース使用 16:30～3コース使用

Functinal

20:00 CLOSE

日曜日(SUN)

Studio

- 11:20～12:00 サンデー スペシャル 週替わり
- HOT 12:20～13:00 HOTヨガ 下山 明子
- 13:20～14:00 シェイプバンプ 佐々木 誠
- 14:30～15:30 キッズ チアダンス スクール (幼児)
- 16:30～18:30 キッズ チアダンス スクール (児童) (中学・高校生)

Pool

- 10:00～10:40 キッズ スイミング スクール 3コース使用
- 11:00～11:30 アクアウォーク 小池 優大
- 11:30～12:30 フィン フリーコース

18:00 CLOSE

Functinal

22:00 CLOSE

- 前回スケジュールからの変更レッスンとなります。
- 【CSlive】セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。
- レッスンが初めての方もチャレンジしやすいレッスンです。
- HOT スタジオの室温を上げ、発汗効果を高めたHOTレッスンです。
- LIVE 【CSlive】配信スタジオからのリアルタイムレッスンです。
- REC 【CSlive】人気コンテンツのバックナンバーレッスンです。