

Lesson Schedule 2024年4月～

※レッスンスケジュールは都合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。
 ※レッスンスケジュールは配布いたしません。当店のホームページでもご確認いただけます。
 ※スタジオはレッスン以外の時間帯は、ストレッチ等でご利用いただけます。

曜日	MON (月) DAY		TUES (火) DAY		WEDNES (水) DAY		THURS (木) DAY		FRY (金) DAY		SATUR (土) DAY		曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
09:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
09:15		みんなまで体操		みんなまで体操				みんなまで体操		みんなまで体操		みんなまで体操		みんなまで体操
09:20	からだアクティブ CS Live (30分)	アクアウォーク&ジョグ 羽深 (30分)	9:30 変更 有蓋バランス改善・原もれ予防 CS Live (20分)	9:30			9:30 変更 メタボ予防・改善 CS Live (20分)	9:30	9:30 NEW 高血圧予防ストレッチ CS Live (20分)	9:30	9:30 NEW やせる! 脂肪燃焼ダンス CS Live (30分)	9:30	9:30	9:30
10:00	アロマストレッチ40 峰岸 (40分)	初級バタフライ (30分)	10:00	ヘビースイミングスクール (有料)			10:00	ピラティス40 山下 (40分)	10:05	初級水泳 村上 (30分)	10:00	ピラティス40 芝田 (40分)	10:00	キッズスイミングスクール (有料)
10:50		変更	10:50 NEW ヨガ40 岡野 (40分)				10:50	パワーヨガ30 山下 (30分)	10:50	ファンクショナル トレーニング 新木 (30分)	10:50	ピラティス40 CS Live (40分)	11:00	キッズスイミングスクール (有料)
11:00	ピラティス40 CS Live (40分)		11:30 変更 やせる! 脂肪燃焼ダンス CS Live (30分)	4月平泳ぎ 5月クロール 6月背泳ぎ			11:30	ファイトアタック BEAT 40 CS Live (40分)	11:30	変更 X-CORE シリーズ CS Live (30分)	11:40	キッズスイミングスクール (有料)	11:30	キッズスイミングスクール (有料)
11:40	NEW パワーヨガ40 CS Live (40分)		11:30	ビューティプロジェクト -LEG- CS Live (30分)			12:00	やさしいストレッチ CS Live (15分)	12:10	シェイパンプ40 CS Live (40分) 【定員10名】	11:40	キッズスイミングスクール (有料)	11:30	キッズスイミングスクール (有料)
12:00	エアロサーキット CS Live (30分)	パーソナルスイムレッスン 新木 【有料】 (30分)	12:10 変更 スムース&ヒーリング CS Live (40分) 【定員14名】	12:05			12:20		12:10	キッズスイミングスクール (有料)	12:15	キッズスイミングスクール (有料)	12:45	キッズスイミングスクール (有料)
13:00			13:30	健康水中運動 歩行 (有料) 大森 (30分)			13:30	健康水中運動 歩行 (有料) 村上 (30分)	13:30	健康水中運動 歩行 (有料) 村上 (30分)	13:00	キッズスイミングスクール (有料)	13:00	キッズスイミングスクール (有料)
14:00		健康水中運動 大森 (30分)	14:00	健康水中運動 酒井 (30分)			14:00	健康水中運動 酒井 (30分)	14:00	健康水中運動 藤岡 (30分)	13:50	キッズスイミングスクール (有料)	14:00	キッズスイミングスクール (有料)
15:00			15:30				15:00		15:30		14:30	キッズスイミングスクール (有料)	15:00	キッズスイミングスクール (有料)
16:00	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	16:30	キッズスイミングスクール (有料)			16:00	キッズスイミングスクール (有料)	16:30	キッズスイミングスクール (有料)	15:30	キッズスイミングスクール (有料)	16:00	キッズスイミングスクール (有料)
17:00	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	17:30	キッズスイミングスクール (有料)			17:00	キッズスイミングスクール (有料)	17:30	キッズスイミングスクール (有料)	16:00	キッズスイミングスクール (有料)	17:00	キッズスイミングスクール (有料)
18:00	キッズスイミングスクール (有料)	キッズスイミングスクール (有料)	18:30	キッズスイミングスクール (有料)			18:00	キッズスイミングスクール (有料)	18:30	キッズスイミングスクール (有料)	16:30	キッズスイミングスクール (有料)	18:00	キッズスイミングスクール (有料)
19:00	19:00 変更 ロコモ予防改善 CS Live (20分)	19:30 競技水泳	19:00 NEW 高血圧予防ストレッチ CS Live (20分)	19:30			19:00	動きたいむ 横嶋 (20分)	19:00	変更 足底バランス改善 CS Live (20分)	18:45	CLOSE	19:00	19:00
20:00	20:00 変更 ファイトアタック BEAT 40 CS Live (40分)	20:20 変更 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月クロール	20:00 変更 シェイパンプ40 CS Live (40分) 【定員10名】	20:20 変更 X-CORE FIGHTING CS Live (30分)			20:00	20:00 変更 ヨガ40 横嶋 (40分)	20:10	NEW やせる! 脂肪燃焼ダンス CS Live (30分)	19:30	ジュニアバレエスクール (有料)	20:00	20:00
21:00	21:00		20:20	20:20 変更 初級水泳 大森 (30分)			20:20	20:20 変更 初級水泳 村上 (30分)	20:10	変更 ビューティプロジェクト -LEG- CS Live (30分)	17:00	ジュニアバレエスクール (有料)	21:00	21:00
22:00	21:45 CLOSE		21:45	21:45			21:45	21:45	21:45	21:45	18:00	ジュニアバレエスクール (有料)	22:00	22:00

フィットネス 休館日

14:00 **NEW** やせる! 脂肪燃焼ダンス CS Live (30分)
 14:40 **変更** ピラティス40 CS Live (40分)
 16:45 CLOSE



セントラルスポーツクラブ岩槻
 〒339-0056 埼玉県さいたま市岩槻区加倉1-1-8
 TEL 048 (757) 187

レッスンについて

定員の記載のないレッスンは定員は19名です。レッスン開始30分前から、レセプションにて整理券をお受取りの上、レッスンへのご参加をお願い致します。(ご本人様のご予約とさせていただきます。)
 ※レッスン開始後のご参加はご遠慮頂きますようお願い致します。
 靴マークのあるレッスンは室内シューズの着用をお願いします。
 パーソナルスイムレッスンは2週間前からご予約できます。前営業日16:00までのキャンセルは全額返金致します。それ以降は返金できません。