セントラル太秦店　グループレッスンスケジュール 2024年 4月～2024年6月

・都合によりプログラム、インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
・スタジオレッスンはWEB予約制です。スタジオオンラインシステムよりご予約の上、ご参加下さい。

初めての方におススメのレッスンです。
※ジムスモにつきまして別紙（ジムスモスケジュール）をご確認下さい。

月

休館日

火

4Fスタジオ

- 10:10-10:50 ZUMBA 和田
- 11:20-11:50 STEPjam 松澤
- 12:10-12:40 FITjam 井上
- 13:00-13:40 ファイトアタックBEAT 鈴木
- 16:30-17:15 ジュニアダンス（有料）
- 17:30-18:30 ジュニアダンス（有料）
- 19:10-19:50 ZUMBA 井上
- 20:10-20:50 シェイプバンプ 下田

3Fスタジオ

- 9:20-9:25 みんなで体操
- 9:35-9:55 CSLive メディカルフィットネス
- 10:10-10:40 CSLive X-CORE FIGHTING
- 11:00-11:40 CSLive カラダデトックス
- 12:20-12:50 動きタイム 松澤
- 13:10-13:40 CSLive ビューティプロジェクトLEG
- 14:00-14:40 ピンポンタイム
- 15:00-15:40 ピンポンタイム
- 16:00-16:40 ピンポンタイム
- 19:10-19:50 ボディケアストレッチ 風早
- 20:10-20:50 フィールヨガ 井上

プール

- 10:40-11:00 アクアウォーク&ジョグ
- 11:10-11:40 アクアビクス 福島
- 11:50-12:10 初級バタフライ&平泳ぎ
- 12:20-12:50 中級水泳
- 13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 20:20-20:40 フィンスイミング
- 20:40-21:00 フィン使用コース（1コース）

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

水

4Fスタジオ

- 10:30-11:10 コンビネーションエアロlow 原
- 11:30-12:10 ZUMBA 中村
- 12:30-13:10 コンビネーションエアロ 中村
- 13:30-14:10 ファンクショナルトレーニング 東海林
- 15:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）
- 19:20-20:00 コンビネーションエアロ 太田
- 20:20-21:00 ZUMBA 太田

3Fスタジオ

- 9:20-9:25 みんなで体操
- 9:40-10:10 CSLive からだアクティブ
- 10:30-11:10 CSLive スムース&ヒーリング
- 11:30-12:10 フィールヨガ 富井
- 12:30-13:10 ボディコアバランス 山口
- 14:00-14:40 ピンポンタイム
- 15:00-15:40 ピンポンタイム
- 16:00-19:00 キッズダンススクール（有料）
- 19:15-19:55 CSLive ピラティス
- 20:10-20:50 ファイトアタックBEAT 松澤

プール

- 10:40-11:00 アクアウォーク&ジョグ
- 11:10-11:40 アクアビクス 井澤
- 11:50-12:10 初級クロール&背泳ぎ
- 12:20-12:50 中級水泳
- 13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 20:10-20:30 X-FIT AQUA（下田）
- 20:35-20:55 初級水泳

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

木

4Fスタジオ

- 10:20-10:50 リンパフロー 松澤
- 11:10-11:50 ファイトアタックBEAT 松澤
- 12:20-13:00 シンプルステップ 廣岡
- 13:20-14:00 オリジナルエアロ 廣岡
- 15:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）
- 20:10-20:50 シェイプバンプ 鈴木

3Fスタジオ

- 9:20-9:25 みんなで体操
- 9:55-10:15 CSLive メディカルフィットネス
- 10:30-11:00 CSLive PARTYjam
- 11:30-12:00 CSLive 脂肪燃焼ダンス
- 12:20-13:00 ファンクショナルコンディショニング 松澤
- 13:40-14:40 成人卓球（有料）
- 15:00-15:40 ピンポンタイム
- 16:00-16:40 ピンポンタイム
- 19:15-19:55 HOTヨガ 小原
- 20:20-21:00 ZUMBA 小原

プール

- 11:10-11:40 アクアビクス 井澤
- 11:50-12:10 初級クロール&背泳ぎ
- 13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 20:20-20:40 初級クロール

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

金

4Fスタジオ

- 10:00-10:40 コンビネーションステップ 中西
- 11:00-11:40 オリジナルエアロ 中西
- 12:00-12:40 シェイプバンプ40 鈴木
- 13:10-13:50 フィールピラティス 富井
- 16:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）
- 19:20-20:00 オリジナルエアロ 太田
- 20:20-21:00 ZUMBA 梶原

3Fスタジオ

- 9:20-9:25 みんなで体操
- 10:00-10:40 フィールヨガ 林
- 11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE
- 12:00-12:40 ボディコアバランス 林
- 13:00-13:40 CSLive シンプルエアロ
- 14:00-14:40 ピンポンタイム
- 15:00-15:40 ピンポンタイム
- 16:00-17:00 キッズダンススクール（有料）
- 17:00-18:00 キッズ空手（有料）
- 18:00-19:00 キッズダンススクール（有料）
- 19:30-20:00 ボディコアバランス 山口
- 20:15-20:55 CSLive ヨガ

プール

- 11:00-11:30 AQUAjam 福島
- 11:40-12:10 目指せマスターズ
- 13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 20:20-20:50 AQUAjam 山口

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

土

4Fスタジオ

- 9:00-11:00 キッズ体育スクール（有料）
- 11:20-11:50 シェイプバンプ 鈴木
- 12:05-12:35 ZUMBA 太田
- 13:00-16:00 キッズ体育スクール（有料）
- 16:00-18:40 バレエスクール（有料）
- 19:15-19:55 シェイプバンプ 下田

3Fスタジオ

- 10:00-10:20 CSLive メディカルフィットネス
- 10:30-11:00 CSLive フラエクササイズ
- 11:15-11:55 フィールヨガ 今村
- 12:10-12:40 CSLive からだアクティブ
- 13:00-14:00 キッズダンススクール（有料）
- 15:15-15:55 HOTピラティス 今村
- 16:10-16:50 HOTフィールヨガ 今村
- 17:30-18:10 ピンポンタイム
- 18:30-19:00 CSLive ビューティプロジェクトLEG
- 19:15-19:45 CSLive HOTヨガ

プール

- 9:00-10:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 10:00-12:00 キッズスクール（有料） 1コース使用
- 12:15-12:45 アクアダンス 今村
- 13:00-17:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用

20:45 施設利用終了
21:00 完全閉館

日

4Fスタジオ

- 10:50-11:30 ヨガ 石塚
- 11:45-12:25 パワーヨガ 石塚
- 12:45-13:25 ZUMBA 和田
- 13:50-14:20 シェイプバンプ 下田
- 14:40-15:20 オリジナルステップ 中西
- 15:40-16:20 シンプルエアロ 廣岡

3Fスタジオ

- 10:15-10:35 CSLive メディカルフィットネス
- 11:00-11:30 CSLive X-CORE TRAINING
- 11:50-12:20 CSLive 脂肪燃焼ダンス
- 12:40-13:20 CSLive ファイトアタックPRO
- 13:30-14:20 有料レッスン
- 14:40-15:20 フィールヨガ 山口
- 15:40-16:10 スムース&ヒーリング 下田
- 16:50-17:30 ピンポンタイム

プール

- 9:00-10:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 10:00-11:00 キッズスクール（有料） 1コース使用
- 15:40-16:10 アクアビクス 中西

18:45 施設利用終了
19:00 完全閉館