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。
- HOTヨガに参加される際はヨガマットの上に敷くバスタオルをご用意下さい。

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	3Fスタジオ	プール
	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	
10:10-10:50 ZUMBA 和田	10:10-10:40 CSLive X-CORE FIGHTING	
	11:00-11:40 CSLive カラダデトックス	11:10-11:40 アクアビクス 福島
11:20-11:50 STEPjam 松澤		11:50-12:10 初級バタフライ＆平泳ぎ
12:10-12:40 FITjam 井上	12:20-12:50 動きタイム 松澤	
13:00-13:40 ファイトアタックBEAT 鈴木	13:10-13:40 CSLive ビューティプロジェクトLEG	13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
	14:00-14:40 ピンポンタイム	14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
	15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00 キッズスクール（有料）
	16:00-16:40 ピンポンタイム	
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）		全コースご利用頂けません
		18:00-19:30 選手コース（有料）
19:10-19:50 ZUMBA 井上	19:10-19:50 ボディケアストレッチ 風早	最大2コース使用
20:10-20:50 シェイプバンプ 下田	20:10-20:50 フィールヨガ 井上	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	3Fスタジオ	プール
	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 コンビネーションエアロlow 原	10:30-11:10 CSLive スムース&ヒーリング	10:40-11:00 アクアウォーク&ジョグ
11:30-12:10 ZUMBA 中村	11:30-12:10 フィールヨガ 富井	
12:30-13:10 コンビネーションエアロ 中村	12:30-13:10 ボディコアバランス 山口	12:20-12:50 中級水泳
13:30-14:10 ファンクショナルトレーニング 東海林		
	14:00-14:40 ピンポンタイム	14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
15:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）	15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00 キッズスクール（有料）
	16:00-19:00 キッズダンススクール（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）
19:20-20:00 コンビネーションエアロ 太田	19:15-19:55 CSLive ピラティス	最大2コース使用
20:20-21:00 ZUMBA 太田	20:10-20:50 ファイトアタックBEAT 松澤	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	3Fスタジオ	プール
	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	
10:20-10:50 リンパフロー 松澤	10:30-11:00 CSLive PARTYjam	
11:10-11:50 ファイトアタックBEAT 松澤		11:10-11:40 アクアビクス 井澤
	11:30-12:00 CSLive 脂肪燃焼ダンス	11:50-12:10 初級クロール＆背泳ぎ
12:20-13:00 シンプルステップ 廣岡	12:20-13:00 ファンクショナルコンディショニング 松澤	
13:20-14:00 オリジナルエアロ 廣岡	13:40-14:40 成人卓球（有料）	14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
15:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）	15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00 キッズスクール（有料）
	16:00-16:40 ピンポンタイム	全コースご利用頂けません
		18:00-19:30 選手コース（有料）
	19:15-19:55 HOTヨガ 小原	最大2コース使用
20:10-20:50 シェイプバンプ 鈴木	20:20-21:00 ZUMBA 小原	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	3Fスタジオ	プール
	9:20-9:25 みんなで体操	
10:00-10:40 コンビネーションステップ 中西	10:00-10:40 フィールヨガ 林	
11:00-11:40 オリジナルエアロ 中西	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE	11:00-11:30 AQUAjam 福島
		11:40-12:10 目指せマスターズ
12:00-12:40 シェイプバンプ40 鈴木	12:00-12:40 ボディコアバランス 林	
13:10-13:50 フィールピラティス 富井	13:00-13:40 CSLive シンプルエアロ	13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
	14:00-14:40 ピンポンタイム	14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
	15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00 キッズスクール（有料）
16:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）	16:00-17:00 キッズダンススクール（有料）	全コースご利用頂けません
	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）	18:00-19:30 選手コース（有料）
19:20-20:00 オリジナルエアロ 太田	19:30-20:00 ボディコアバランス 山口	最大2コース使用
20:20-21:00 ZUMBA 梶原	20:15-20:55 CSLive ヨガ	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	3Fスタジオ	プール
9:00-11:00 キッズ体育スクール（有料）		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
	10:00-10:20 CSLive メディカルフィットネス	10:00-12:00 キッズスクール（有料） 1コース使用
	10:30-11:00 CSLive フラエクササイズ	
11:20-11:50 シェイプバンプ 鈴木	11:15-11:55 フィールヨガ 今村	
12:05-12:35 ZUMBA 太田	12:10-12:40 CSLive からだアクティブ	12:15-12:45 アクアダンス 今村
13:00-16:00 キッズ体育スクール（有料）	13:00-14:00 キッズダンススクール（有料）	13:00-17:00 キッズスクール（有料）
	15:15-15:55 HOTピラティス 今村	全コースご利用頂けません
16:00-18:40 バレエスクール（有料）	16:10-16:50 HOTフィールヨガ 今村	
	17:30-18:10 ピンポンタイム	18:00-19:30 選手コース（有料）
19:15-19:55 シェイプバンプ 下田	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	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	3Fスタジオ	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
	10:15-10:35 CSLive メディカルフィットネス	10:00-11:00 キッズスクール（有料） 1コース使用
10:50-11:30 ヨガ 石塚	11:00-11:30 CSLive X-CORE TRAINING	
11:45-12:25 パワーヨガ 石塚	11:50-12:20 CSLive 脂肪燃焼ダンス	
12:45-13:25 ZUMBA 和田	12:40-13:20 CSLive ファイトアタックPRO	
	13:30-14:20 有料レッスン	
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	14:40-15:20 フィールヨガ 山口	
15:40-16:20 シンプルエアロ 廣岡	15:40-16:10 スムース&ヒーリング 下田	15:40-16:10 アクアビクス 中西
	16:50-17:30 ピンポンタイム	

18:45 施設利用終了
19:00 完全閉館