

LESSON SCHEDULE

2024年4月～レッスンスケジュール

セントラルフィットネスクラブ24福井駅前店

**4・5・6月
カレンダー**

火～金/9:00～22:00
土/9:00～20:00
日・祝/9:00～19:00

●…休館日 ●…特別営業日 ※9:00～22:00

4月	日	月	火	水	木	金	土	5月	日	月	火	水	木	金	土	6月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6				1	2	3	4								1	
	7	8	9	10	11	12	13		5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8
	14	15	16	17	18	19	20		12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15
	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22
	28	29	30						26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	

	Tue 火曜日			Wed 水曜日			Thu 木曜日			Fri 金曜日			Sat 土曜日			Sun 日曜日						
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール				
9:00																						
30	9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN						
10:00		9:45～9:55 みんなで体操			9:45～9:55 みんなで体操		9:40～10:00 CSLive メディカルフィットネス	9:45～9:55 ストレッチ		9:40～10:00 CSLive メディカルフィットネス	9:45～9:55 体幹トレーニング		9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:45～9:55 お腹シェイブ	9:00～10:00 キッズ スイミング 児童	9:00～10:00 キッズ体育 児童	9:45～9:55 お腹シェイブ	9:00～10:00 キッズ スイミング 児童				
30	10:00～10:40 コンピネーション エアロ 竹内 久美子		10:00～10:20 アクアウォーク			10:00～10:20 アクアウォーク																
11:00		10:45～10:55 お腹シェイブ			10:35～11:15 シンプルステップ 川島 香		10:15～10:45 スタイリッシュパンパ 野口 愛華	10:45～10:55 みんなで体操		10:15～10:45 STEP JAM 矢野 佑太	10:45～10:55 ストレッチ		10:00～11:00 キッズ体育 幼児	10:45～10:55 体幹トレーニング	10:00～11:00 キッズ スイミング 幼児	10:00～11:00 キッズ体育 幼児	10:45～10:55 体幹トレーニング	10:00～11:00 キッズ スイミング 幼児				
30	11:00～11:40 スムーズ& ヒーリング 野口 愛華		11:10～11:55 アクアピクス 竹内 久美子				11:00～11:40 CSLive ピラティス			11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE												
12:00		11:45～11:55 体幹トレーニング			11:30～12:10 ボルドブラ 加藤 美穂			11:45～11:55 体幹トレーニング			11:55～12:35 健康体操 道端 未来					11:30～12:10 CSLive Lati Lat			11:10～11:50 ベビー スイミング			
30	12:00～12:40 ZUMBA 野口 愛華		12:30～13:00 初級泳法 河原 聡				12:00～12:30 シンプルエアロ 矢野 佑太			12:00～12:30 初級泳法 野口 愛華									12:00～13:00 キッズ スイミング 幼児			
13:00		12:45～12:55 みんなで体操			12:25～13:05 ZUMBA 横山 寛奈			12:45～12:55 お腹シェイブ			12:50～13:20 リズムライド 矢野 佑太									12:30～13:00 リズムライド 矢野 佑太		
30	13:00～13:40 CSLive シェイフパンパ				13:25～14:05 HOTヨガ 森本 御記子			13:45～13:55 ストレッチ			13:35～14:05 フィットアタック BEAT 矢野 佑太									13:00～14:00 キッズ スイミング 幼児		
14:00		13:45～13:55 お腹シェイブ			14:20～15:00 ピラティス 森本 御記子			14:45～14:55 みんなで体操			14:20～15:00 HOTヨガ 大久保 成美									13:20～14:00 CSLive ピラティス		
30	14:00～14:30 フィットアタック BEAT 野口 愛華				14:45～14:55 お腹シェイブ			14:45～14:55 お腹シェイブ			14:20～15:00 CSLive ヨガ									14:20～15:00 シェイフパンパ 野口 愛華		
15:00		14:45～14:55 みんなで体操			15:30～16:30 キッズ体育 幼児			15:45～15:55 お腹シェイブ													15:20～16:00 フィットアタック BEAT 野口 愛華	
30	15:30～16:30 キッズ体育 幼児		15:30～16:30 キッズ スイミング 幼児				15:30～16:30 キッズダンス 幼児														16:15～16:55 ZUMBA 横山 寛奈	
16:00		15:45～15:55 お腹シェイブ			16:30～17:30 キッズ体育 幼児			16:45～16:55 お腹シェイブ														16:15～16:55 CSLive HOTヨガ
30	16:30～17:30 キッズ体育 児童		16:30～17:30 キッズ スイミング 児童				16:30～17:30 キッズダンス 児童															17:00～17:40 CSLive カラダデトックス
17:00		16:45～16:55 ストレッチ			17:30～18:30 キッズ体育 児童			17:45～17:55 上半身トレーニング														17:45～17:55 お腹シェイブ
30	17:30～18:30 キッズ体育 児童		17:30～18:30 キッズ スイミング 児童				18:10～18:40 スタイリッシュパンパ 矢野 佑太															18:20～18:30 ストレッチ
18:00		17:45～17:55 お腹シェイブ			18:30～19:30 キッズ体育 児童			18:45～18:55 体幹トレーニング														
30	18:10～18:50 HOTヨガ 四反田 奨馬				19:00～19:40 HOTヨガ 大原 香織			19:45～19:55 上半身トレーニング														19:00 CLOSE
19:00		18:45～18:55 上半身トレーニング			19:45～19:55 お腹シェイブ			19:45～19:55 お腹シェイブ														
30	19:10～19:50 CSLive Lati Lat				20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING			20:45～20:55 ストレッチ														
20:00		19:45～19:55 お腹シェイブ			20:50～21:30 パワーライド 矢野 佑太			20:45～20:55 ストレッチ														
30	20:05～20:35 シェイフパンパ 野口 愛華				20:55～21:35 CSLive フィットアタック BEAT			21:20～21:30 お腹シェイブ														
21:00		20:45～20:55 お腹シェイブ			21:20～21:30 ストレッチ			21:20～21:30 お腹シェイブ														
30	20:50～21:30 HOTヨガ 四反田 奨馬				21:20～21:30 ストレッチ			21:20～21:30 ストレッチ														
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE						

スタジオレッスンについて

- レッスンご参加の際は別途WEBでのご予約が必要ですが、スタジオの前専用端末よりチェックインの上でご入場ください。
- ※チェックインのお手続はレッスン開始30分前から可能です。 ※キャンセル登録は開始15分前までにお済ませください。

- レッスンで使用した道具は所定の位置までお戻しください。
- 使用した道具の汗等は拭きとっていただきますようお願いいたします。
- ご予約の番号を目安にご参加ください。
- レッスンの途中入退場は事故防止のため、ご遠慮ください。

- #### プールレッスンについて
- 各レッスン前後10分より準備のためコースを変更させていただきます。
 - 参加人数より使用するコースが変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

LIVE ライブ配信のレッスンです。 **REC** 録画配信のレッスンです。
 室温28～33℃のホットスタジオで行うプログラムです。