

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2025. 4. 29 LESSON SCHEDULE

2025年 4月29日(火曜祝日)		昭和 の日
営業時間	9:00~19:00	
利用可能区分	デイトム以外	
デイトムの方は時間外利用料 ¥1.650(税込)でご利用頂けます。		

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり4/23(水)AM7:00より予約開始となります。

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00		9:00 OPEN		9:00
10:00	キッズ体育 短期教室 (9:30~10:30)	難易度 ★☆☆☆ 10:20~(40分)	【筋トレ&リラクゼーション】 夏に向けた筋カトレーニングとアイチ という呼吸のリラクゼーションプログラ ムをリズムカルに行います。	10:00
10:30		コンビネーションエアロ 足立		10:30
11:00			10:50~(45分) ※祝日限定	11:00
11:30	11:20~(40分)		アクアイベント 大和田	11:30
12:00	ダンスファン 大竹		11:45~(30分)	12:00
12:30			アクアビクス 大和田	12:30
13:00	12:20~(40分)			13:00
13:30	ヨガ 大橋			13:30
14:00	難易度 ★☆☆☆ 13:30~(40分)	13:20~(40分) REC		14:00
14:30	エアロサーキット 茂木	CSLive エアサイクルフィットネス ^ハ ワーライト		14:30
15:00		14:30~(40分) REC		15:00
15:30	コンビネーションステップ 茂木	CSLive ビューティ ^ア ロ ^ジ ェット ~SHISEI~ゆがみ		15:30
16:00		15:20~(40分) REC		16:00
16:30		CSLive ピラティス		16:30
17:00				17:00
18:00				18:00
18:45 施設利用終了				
19:00 CLOSE				

プログラム・レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます。

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2025. 5. 3 LESSON SCHEDULE

2025年 5月3日(土曜祝日)		憲法記念日
営業時間	9:00~19:00	
利用可能区分	デイトム以外	
デイトムの方は時間外利用料 ¥1.650(税込)でご利用頂けます。		

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり4/27(日)AM7:00より予約開始となります。

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00 9:00 OPEN 9:00		
	9:50~(40分)	
10:00 10:00~(40分)	ヨガ 大橋	
10:30 ファイトアタックPRO 望月		
11:00 11:00~(30分)		
11:30 シェイプパンプ30 磯邊		
12:00 12:00~(40分)	12:00~(30分) REC	
12:30 ヒップホップ 大竹	CSLive エアサイクルフィットネスリズムライド	12:10~(45分)
		アクアビクス 笠島
13:00	13:00~(30分) REC	
	CSLive X-CORE FIGHTING	
14:00 14:00~(40分)		
14:30 ワークアウトヨガ 富田		
15:00 難易度 ★★★ 15:00~(40分)		
15:30 コンビネーションエアロLow 茂木		
16:00 15:50~(40分)		
16:30 コンビネーションステップ 茂木		
17:00		
17:30		
18:45 施設利用終了		
19:00 CLOSE		

プログラム・レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます。

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2025. 5. 4 LESSON SCHEDULE

2025年 5月4日(日曜祝日)		憲法記念日
営業時間	9:00~19:00	
利用可能区分	デイトム以外	
デイトムの方は時間外利用料 ¥1,650(税込)でご利用頂けます		

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり4/28(月)AM7:00より予約開始となります。

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00 9:00 OPEN 9:00		
キッズ体育スクール (9:30~12:30)	11:50~(40分) REC	終日フリーコース
	CSLive ヨガ	
13:00~(40分)	13:00	
13:30	エアサイクルフィットネス ^ハ ワーライト ^ホ 竹内	
14:00~(40分) ※祝日限定	TRAINING & FIGHTING & DANCING をミックスした 祝日限定特別レッスン!	
14:30 X-COREコラボ 磯邊・大橋		
15:00~(40分)	15:10~(40分) REC	
15:30 ZUMBA® 磯邊	CSLive ファイトアタックPRO	
16:00~(40分)	16:10~(30分) REC	
16:30 ピラティス 志賀	CSLive ボディメイクトレーニング	
17:00~(40分)		
17:30 ファンクショナルコンディショニング 志賀		
18:45 施設利用終了		
19:00 CLOSE		

プログラム・レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます。

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2025. 5. 5 LESSON SCHEDULE

2025年 5月5日(月曜祝日)		こどもの日
営業時間	9:00~19:00	
利用可能区分	デイトム以外	
デイトムの方は時間外利用料 ¥1.650(税込)でご利用頂けます		

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり4/29(火) AM7:00より予約開始となります。

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00	9:00 OPEN			9:00
10:00	9:50~(40分)	難易度 ★☆☆		10:00
10:30	ヨガ 大橋	10:00~(40分) コンビネーションエアロ 上原		10:30
11:00		11:00~(40分)		11:00
11:30	11:30~(60分)※有料イベント	ピラティス 上原		11:30
12:00	骨盤エクササイズ 中村	12:00~(40分)		12:00
12:30		ダンスファン 大竹	12:30~(30分)	12:30
13:00	13:00~(40分)		アクアウォーク 根本	13:00
13:30	シンプルエアロ 中村	13:10~(40分)	13:10~(30分)	13:30
14:00		ベリーダンスエクササイズ 田所	アクアJam 根本	14:00
14:30	14:10~(40分)			14:30
15:00	ボディメンテナンス 田所			15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	キッズ体育スクール (15:30~18:30)	キッズダンススクール (15:30~18:30)		16:30
17:00				17:00
18:00				18:00
18:45 施設利用終了				
19:00 CLOSE				

プログラム・レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます。

CENTRAL FITNESS CLUB KOTESASHI 2025. 5. 6 LESSON SCHEDULE

**2025年
5月6日(火曜祝日)**

営業時間 9:00~19:00

利用可能区分 デイタイム以外

デイタイムの方は時間外利用料
¥1.650(税込)でご利用頂けます

振替休日

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり4/30(水)AM7:00より予約開始となります。

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00		9:00 OPEN		9:00
10:00	キッズ体育 短期教室 (9:30~10:30)	難易度 ★★★ 10:00~(40分)		10:00
10:30		コンビネーションエアロ 足立		10:30
11:00	11:00~(40分)			11:00
11:30	ヨガ 大橋			11:30
12:00	12:00~(40分)	12:10~(30分) REC		12:00
12:30	フットセラピー 高島	CSLive X-CORE TRAINING	12:30~(20分)	12:30
13:00	13:00~(30分)		アクアウォーク 中澤	13:00
13:30	モビリティストレッチ 根本	13:10~(40分) REC	12:55~(30分)	13:30
14:00		CSLive ファイトアタックPRO	アクアダンス 中澤	14:00
14:30	難易度 ★☆☆ 14:20~(40分)	14:10~(40分)		14:30
15:00	コンビネーションステップ(初級) 今野	ワークアウトヨガ 中澤		15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	キッズ体育スクール (15:30~18:30)	キッズダンススクール (15:30~18:30)		16:30
17:00				17:00
18:00				18:00
	18:45 施設利用終了			
	19:00 CLOSE			

プログラム・レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます。