CENTRAL FITNESS CLUB MEGUMINO

2025GW Lesson Schedule

会員区分に準ずる利用となります。（祝日 施設利用可能なコース区分 ： シングルB ・ ファミリーリーダー ・ ファミリーメンバー ・ ホリデー ・ スチューデント）

4月29日（火･祝）

祝日営業【昭和の日】

studio
- 9:30～10:40 KUMAROBIC SPECYAL【有料】
- 11:00～11:40 HOTヨガ 佳代子 定員：47名
- 12:00～12:40 ファイトアタック BEAT 星 定員：45名
- 13:00～13:30 X-FIT 極 福士 定員：26名
- 15:00～16:00 ジュニア 体験体育 スクール
- 16:00～17:00 ジュニア 体験体育 スクール

gym
- 10：10～10：25 みんなで筋トレ
- 11：10～11：25 ボディメイク～お腹～
- 12：10～12：30 ジムライド
- 13：10～13：25 肩こり予防

pool
- 9:00～10:00 プール使用不可
- 10:00～11:00 ジュニア 体験水泳 スクール 最大2コース使用
- 11:30～12:00 初級クロール 北嶋
- 12:10～12:40 中級バタフライ かほり
- 12:00～13:00 フィン利用コース 最大1コース使用
- 14:30～15:00 ジュニアスクール準備 最大2コース使用
- 15:00～16:00 ジュニア 体験水泳 スクール 最大2コース使用
- 16:00～18:00 プール使用不可

9：00 OPEN　18：00 CLOSE

5月3日（土･祝）

祝日営業【憲法記念日】

studio
- 9:00～10:00 ジュニア 体験体育 スクール
- 10:00～11:00 ジュニア 体験体育 スクール
- 11:30～12:10 HOTヨガ 松山 定員：47名
- 12:30～13:00 FIT FAN 吉野 定員：45名
- 13:20～13:50 X-CORE TRAINNIG CS－LIVE 定員：26名
- 14:30～15:30 ジュニア 体験ダンス スクール

gym
- 11：10～11：25 みんなで筋トレ
- 12：10～12：25 ハイレブサーキット
- 13：10～13：25 肩こり予防

pool
- 9:00～10:00 プール使用不可
- 10:00～11:00 ジュニア 体験水泳 スクール 最大2コース使用
- 11:00～12:00 ジュニア 体験水泳 スクール 最大2コース使用
- 12:00～13:00 フィン利用コース 最大1コース使用
- 13:00～13:30 ジュニアスクール準備 最大1コース使用
- 13:30～14:30 ジュニア 体験水泳 スクール 最大2コース使用
- 14:30～15:30 ジュニア 体験水泳 スクール 全コース使用
- 15:30～16:30 選手 水泳 全コース使用
- プール使用不可

9：00 OPEN　18：00 CLOSE

5月4日（日･祝）

祝日営業【みどりの日】

studio
- 10:30～11:10 パワーヨガ CS-LIVE 定員：47名
- 11:30～12:00 STEP Jam 吉野 定員：26名
- 12:20～13:00 ファイトアタック PRO40 CS-LIVE 定員：45名
- 13:25～14:05 ダンスファン 阿部 定員：45名
- 15:00～16:00 ジュニア 体験体育 スクール
- 16:00～17:00 ジュニア 体験体育 スクール

gym
- 11：10～11：25 ボディメイク～お腹～
- 12：10～12：25 コアボールエクササイズ

pool
- 9:00～10:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用
- 10:00～11:00 ジュニア 水泳 スクール 2コース使用
- 11:00～12:00 ジュニア 水泳 スクール 1コース使用
- 12:10～12:40 中級バタフライ 鈴木
- 12:50～13:30 スイム トレーニング40 鈴木
- 14:00～15:00 フィン利用コース 最大1コース使用
- 16:00～18:00 選手 水泳 全コース使用

9：00 OPEN　18：00 CLOSE

5月5日（月･祝）

祝日営業【こどもの日】

studio
- 【かほりさんと走ろう！】 恵み野店周辺をかほりさんと一緒に走りましょう！ 当日に集まったメンバーで行います！ 集合：9時30分(フロント前) 解散：10時30分(玄関前)
- 9:00～11:00 スクールイベント
- 11:30～12:10 HOT フィールヨガ 星 定員：47名
- 12:30～13:00 X-CORE FIGHTING かほり 定員：26名
- 13:20～14:00 ZUMBA 森井 定員：45名
- 15:00～16:00 ジュニア 体育 スクール
- 16:00～17:00 ジュニア 体育 スクール
- 17:00～18:00 ジュニア 体育 スクール

gym
- 11：10～11：25 みんなで筋トレ

pool
- 9:00～11:00 選手 水泳 全コース使用
- 11:10～11:40 初級背泳ぎ 小堀
- 11:50～12:30 フィンスイム 小堀
- 12:40～13:10 中級クロール 藤山
- 14:30～15:00 ジュニアスクール準備 最大2コース使用
- 15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用
- 16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用
- 17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用

9：00 OPEN　18：00 CLOSE

5月6日（火･祝）

祝日営業【振替休日】

studio
- 【片山さんと歩こう！】【こうちゃんと走ろう！】 恵み野店周辺を歩くチームは片山さんと歩く！ 走るチームは北嶋さんと走りましょう！ 当日に集まったメンバーで行います！ 集合：9時30分(フロント前) 解散：10時30分(玄関前)
- 10:50～11:30 ZUMBA 山田 定員：45名
- 11:50～12:30 ファイトアタック BEAT 佳代子･吉野 定員：45名
- 12:55～13:25 リズムライド 星 定員：8名
- 15:00～16:00 ジュニア 体育 スクール
- 16:00～17:00 ジュニア 体育 スクール
- 17:00～18:00 ジュニア 体育 スクール

gym
- 12：10～12：25 パワーコア体幹
- 13：10～13：25 ヒップリフティング

pool
- 9:00～10:00 ジュニア 体験水泳 スクール 全コース使用
- 10:00～11:00 ジュニア 体験水泳 成人水泳 スクール 2コース使用
- 11:30～12:00 中級背泳ぎ かほり
- 12:10～12:40 初級バタフライ かほり
- 12:55～13:35 スイム トレーニング40 北嶋
- 14:00～14:30 フィン利用 最大1コース使用
- 14:30～15:00 ジュニアスクール準備 最大2コース使用
- 15:00～16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用
- 16:00～17:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用
- 17:00～18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用

9：00 OPEN　18：00 CLOSE

«2025ゴールデンウィークについて»
○4/30（水）5/2（金）は通常通りのスケジュールで営業いたします。祝日営業ではございませんのでご注意下さい。
○デイタイム・ナイトコースのお客様がご利用の際には招待券などが必要となります。
○営業時間は9：00～18：00。プールは10：00～16：00）です。
運動施設のご利用は、17：45迄となります。18：00までにご退館ください。

«スタジオレッスンに関する注意事項»
○全てのレッスンは定員制となります。該当レッスンの１週間前より、当社レッスンオンライン予約システムからご予約ください。
○レッスン開始３０分前より専用タブレットにＱＲコードの読取りを行い、チェックインをお済ませください.スタジオ入場はレッスン開始時間の10分前となります。
○スタジオレッスンの途中入場、退場は安全管理上、原則禁止させていただきます。
○スタジオ立ち位置マーキング種類
45名定員レッスン：白丸　47名定員レッスン青丸　26名定員レッスン赤丸