

CENTRAL FITNESS CLUB MEGUMINO

Lesson Schedule / 2025.04.01-06.30

MON 月 DAY			TUES 火 DAY			WEDNES 水 DAY			木			FRI 金 DAY			SATUR 土 DAY			SUN 日 DAY			
studio	gym	pool	studio	gym	pool	studio	gym	pool		studio	gym	pool	studio	gym	pool	studio	gym	pool			
9:30 OPEN			9:30 OPEN			9:30 OPEN				9:30 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN					
9:50~10:30 シェイパンプ 40 田口 定員: 26名	10:10~10:25 みんなで筋トレ	10:30~11:00 スイムトレーニング かほり	9:50~10:20 脂肪燃焼ダンス かほり 定員: 45名	10:10~10:25 みんなでストレッチ	10:00~11:00 中級 成人スイム スクール 最大1コース使用	9:50~10:30 HOTヨガ 平野 定員: 47名	10:10~10:25 腰痛改善	10:00~10:40 ベビー 水泳スクール 最大2コース使用		9:50~10:30 ファンクショナル コンディショニング 竹内 定員: 26名	10:10~10:25 肩甲骨ストレッチ	10:30~11:10 幼稚園指導 最大1コース使用	9:00~10:00 ジュニア 体育 スクール	9:00 OPEN	9:00~10:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	9:00~10:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用		9:00~10:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用			
10:50~11:20 Fit Fun 星 定員: 45名	11:10~11:25 ボディメイク~お昼~	11:10~11:40 アクアアタック 田口	10:40~11:20 HOT 定員: 47名	11:10~11:25 ハイレブサーキット	11:00~12:00 初級 成人スイム スクール 最大1コース使用 <small>(有料)</small>	10:50~11:30 シンプルエアロ 竹内 定員: 45名	11:10~11:25 コアボールエクササイズ	11:00~12:30 フィットアタック BEAT40 星 定員: 45名		10:50~11:30 フィットアタック BEAT40 星 定員: 45名	11:10~11:25 肩こり予防	11:30~12:10 HOTヨガ 松山 定員: 47名	10:00~11:00 ジュニア 体育 スクール		10:00~11:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	10:00~11:00 ベビー ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	10:00~11:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	10:00~11:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用			
11:40~12:20 HOTヨガ 松山 定員: 47名	12:10~12:25 肩甲骨ストレッチ~下半身ストレッチ	11:55~12:35 中級平泳ぎ 小堀	11:40~12:20 フィットアタック BEAT40 佳代子 定員: 45名	12:10~12:25 チェアエクササイズ	12:15~12:45 初級平泳ぎ かほり	11:50~12:30 シェイパンプ 40 福士 定員: 26名	12:10~12:25 パワーコア体験	12:10~12:40 中級平泳ぎ 小堀		11:50~12:30 ZUMBA 長谷川 定員: 45名	12:10~12:25 美脚	12:00~13:00 フィン 利用	11:30~12:10 REC HOT ピラティス CS-LIVE 定員: 26名	11:30~12:00 親子 水泳 スクール 最大1コース使用	12:00~13:00 フィン 利用	12:00~13:00 フィン 利用	12:00~13:00 フィン 利用	12:00~13:00 フィン 利用	11:30~12:00 親子 水泳 スクール 最大1コース使用		
12:40~13:10 X-COR FIGHTING かほり 定員: 26名		12:50~13:20 初級クロール 小堀	12:45~13:15 リズムライド 週替わり 定員: 8名	13:10~13:25 みんなで筋トレ	12:55~13:35 ワンポイント 佳代子	12:50~13:30 ZUMBA 長谷川 定員: 45名		12:50~13:20 初級平泳ぎ 福士		13:10~13:25 美脚	13:20~13:50 中級クロール かほり	12:30~13:00 フィン 利用	12:30~13:00 フィットアタック PRO40 CS-LIVE 定員: 45名	13:00~13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大1コース使用	13:00~13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大1コース使用	13:00~13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大1コース使用	13:00~13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大1コース使用	13:00~13:30 ジュニア 水泳 スクール 最大1コース使用	12:50~13:20 スイムトレーニング 鈴木		
13:30~14:10 LATI LATI CS-LIVE 定員: 45名		13:30~14:00 中級バタフライ 北嶋	13:40~14:10 STEP jam 吉野 定員: 26名		13:45~14:15 フィンスイム 北嶋	13:50~14:10 心臓アチェイジング 定員: 26名		13:30~14:30 フィン 利用 最大1コース使用		13:40~14:20 ヨガ 佳代子 定員: 47名	14:00~14:30 中級クロール かほり	14:00~14:30 フィン 利用 最大1コース使用	14:10~14:50 ダンスファン 阿部 定員: 45名	13:25~13:55 リズムライド 吉野 定員: 8名	13:25~13:55 リズムライド 吉野 定員: 8名	13:25~13:55 リズムライド 吉野 定員: 8名	13:25~13:55 リズムライド 吉野 定員: 8名	13:25~13:55 リズムライド 吉野 定員: 8名	13:25~13:55 リズムライド 吉野 定員: 8名	13:30~14:30 X-CORE TRAINING 北嶋	
15:00~18:00 ジュニア 体育 スクール		15:00~16:00 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	15:00~18:00 ジュニア 水泳 スクール 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	15:00~16:00 ジュニア 水泳 スクール 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		15:00~18:00 ジュニア 体育 スクール	15:00~16:00 ジュニア 水泳 スクール 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	15:00~16:00 ジュニア キッズダンス スクール	14:30~16:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:30~16:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:30~16:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:30~16:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:30~16:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:30~16:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	14:30~16:30 ジュニア 水泳 スクール 最大2コース使用	
18:40~19:10 リズムライド 北嶋 定員: 8名	18:10~18:25 みんなで筋トレ	18:00~19:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	18:40~19:10 X-FIT 櫻 福士 定員: 26名	18:10~18:25 コアボールエクササイズ	19:00~20:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用	19:00~20:00 ZUMBA 長谷川 定員: 45名		18:00~19:00 選手 水泳 スクール 最大3コース使用		18:40~19:10 シェイパンプ 佳代子 定員: 26名	19:00~19:40 初級水泳① 福士	17:00~18:00 ジュニア 水泳 スクール 全コース使用	17:00~17:40 ステップ サーキット 荒井 定員: 26名	17:00~17:40 ステップ サーキット 荒井 定員: 26名	17:00~17:40 ステップ サーキット 荒井 定員: 26名	17:00~17:40 ステップ サーキット 荒井 定員: 26名	17:00~17:40 ステップ サーキット 荒井 定員: 26名	17:00~17:40 ステップ サーキット 荒井 定員: 26名	17:00~18:00 選手 水泳 スクール 全コース使用		
19:30~20:10 シンプル エアロ 熊谷 定員: 45名	19:10~19:25 みんなで筋トレ	19:00~20:00 選手 水泳 スクール 最大2コース使用	19:30~20:10 フィットアタック BEAT40 吉野 定員: 45名	19:10~19:25 コアボールエクササイズ	20:10~20:50 選手 水泳 スクール 最大2コース使用	20:20~20:50 REC X-COR FIGHTING CS-LIVE 定員: 26名		19:20~20:00 選手 水泳 スクール 最大2コース使用		19:30~20:00 脂肪燃焼ダンス 森井 定員: 45名	20:00~21:00 フィン 利用 最大1コース使用	19:00~20:00 選手 水泳 スクール 最大2コース使用	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	19:30~20:00 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	
20:30~21:10 コンピネーション ステップ 熊谷 定員: 26名	20:10~20:25 チェアエクササイズ	20:10~20:50 中級水泳 北嶋	20:30~20:50 お腹シェイプ 北嶋 定員: 26名	20:10~20:25 チェアエクササイズ	20:10~20:50 スイム トレーニング 北嶋	20:20~20:50 X-COR FIGHTING CS-LIVE 定員: 26名		20:00~21:00 フィン 利用 最大1コース使用		20:20~21:00 HOTヨガ 齊藤 定員: 47名	20:10~20:50 ワンポイント 吉野	20:10~20:50 ワンポイント 吉野	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	18:00~18:40 コンピネーション エプロ 荒井 定員: 45名	
22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE				22:00 CLOSE			19:30 CLOSE			18:00 CLOSE			18:00 CLOSE		

休館日

≪スタジオレッスンに関する注意事項≫
 ○事前にスマートフォンまたはパソコンより当社レッスンオンライン予約システムにご登録が必要で
 ます。
 ○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コードの読み取りを行い、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

水泳スケジュール			
	4月	5月	6月
初級水泳①	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
初級水泳②	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
中級水泳	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ