

# LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ24 茂原店

2025年4月～ レッスンスケジュール

Monday - 月曜日		Wednesday - 水曜日		Thursday - 木曜日		Friday - 金曜日		Saturday - 土曜日		Sunday - 日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN 9:00~10:00	
10:00~10:40 ヨガ 岩瀬 定員23名		10:10~10:40 からだ元気 木村		10:10~10:40 NEW ビューティープロジェクト SHISEI〜ゆかみ〜 木村 定員23名		10:10~10:40 モビリティ ストレッチ 須賀		9:00~10:00 キッズ体育 《児童》		9:00~10:00 キッズ体育 《児童》	9:00~10:00 キッズスイミング 《児童》 赤〜橙 ※4コース使用
11:00~11:40 CSLive LIVE ダンス WAVE		11:00~11:40 ヨガ 成瀬 定員23名	10:30~11:00 スクール準備	11:00~11:40 CSLive REC ファイトアタック BEAT	11:00~11:30 アクアピクス 是川	11:00~11:30 シェイプ パンプ 高品 定員21名	11:00~11:30 アクアウォーク &トレーニング 須賀	10:00~11:00 キッズ体育 《児童》	10:30~11:00 スクール準備	10:00~11:00 キッズ体育 《幼児》	10:00~11:00 キッズスイミング 《幼児》 赤〜白 ※2コース使用
12:00~12:30 セントラリアン ポッチャ 徳永 定員10名	12:20~12:50 アクアピクス 吉野	12:00~12:30 ZUMBA 永野	12:10~12:40 初級 クロール 岡澤	12:00~12:40 エアロ サーキット 是川	11:40~12:10 マンスリー 初級水泳 高橋(佳)	12:00~12:30 シンプル エアロ 小濱	11:40~12:10 中級スイム トレーニング 岡澤	11:00~12:00 キッズ体育 《幼児》	11:00~11:40 ベビースイミング ※2コース使用	11:00~12:00 キッズ 運動能力開発 《幼児・児童》	11:00~12:10 スイム プライベート (有料) ※1コース使用
13:15~13:45 健康体操 吉野	13:00~13:30 マンスリー 中級水泳 岡澤	13:00~13:30 CSLive REC エアサイクルフィットネス リズムライド 定員20名	13:00~13:30 アクアダンス 高橋(佳)	13:00~13:30 シンプル ステップ 是川 定員23名	13:00~14:30 スイム プライベート (有料) ※1コース使用	12:50~13:20 ヨガ 小濱 定員23名	12:20~13:55 スイム プライベート (有料) ※1コース使用	12:00~13:00 キッズ体育 《幼児》	13:00~13:30 スクール準備	12:30~13:10 パワーヨガ 岩瀬 定員23名	12:20~13:20 目指せ マスターズ 岡澤
13:40~15:00 スイム プライベート (有料) ※1コース使用	15:00~15:30 スクール準備	4月:クロール 5月:背泳ぎ 6月:平泳ぎ	14:05~14:35 スイムプライベート (有料) ※1コース使用	13:50~14:20 セッションクラス ウェーリングヨガ (有料) 是川	15:00~15:30 スクール準備	13:40~14:00 NEW CSLive REC エアサイクルフィットネス リズムライド 高橋(佳)	13:40~14:00 NEW CSLive REC エアサイクルフィットネス リズムライド 高橋(佳)	13:30~14:10 アロマヨガ 岩瀬 定員23名	13:30~14:30 キッズスイミング 《幼児》 赤〜白 ※2コース使用	13:30~14:10 ファイトアタック BEAT 平山	13:30~14:00 NEW フィン・パドル フリー ※1コース使用
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》 赤〜白 ※2コース使用	15:30~16:30 キッズダンス 《幼児》	15:30~16:30 キッズスイミング 《幼児》 赤〜白 ※2コース使用	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》 赤〜白 ※2コース使用	15:30~16:30 キッズチア 《幼児》	15:30~16:30 キッズスイミング 《幼児》 赤〜白 ※2コース使用	14:30~15:00 CSLive REC シェイプ POWER 定員21名	14:30~16:30 キッズスイミング 《児童》 赤〜緑 ※4コース使用	14:30~15:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 平山 定員20名	14:00~16:00 ハッピー ファミリー アワー ※会員様のご家族が割安で 施設をご利用いただける サービスです。
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》 赤〜緑 ※4コース使用	16:30~17:30 キッズダンス 《児童》	16:30~17:30 キッズスイミング 《児童》 赤〜緑 ※4コース使用	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》 赤〜緑 ※4コース使用	16:30~17:30 キッズチア 《幼児・児童》	16:30~17:30 キッズスイミング 《児童》 赤〜緑 ※4コース使用	15:20~16:00 CSLive REC ファイトアタック PRO 定員20名	15:30~16:30 キッズスイミング 《児童》 紺〜黒 ※4コース使用	15:30~16:00 CSLive REC X-CORE RIDING 定員20名	15:30~16:00 CSLive REC X-CORE RIDING 定員20名
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》 紺〜黒 ※4コース使用	17:30~18:30 キッズダンス 《児童》	17:30~18:30 キッズスイミング 《児童》 紺〜黒 ※4コース使用	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》 紺〜黒 ※4コース使用	17:30~18:30 キッズチア 《児童》	17:30~18:30 キッズスイミング 《児童》 黄〜黒 ※4コース使用	16:10~16:50 CSLive REC スムーズ& ヒーリング 定員23名	16:30~16:45 スクール後片付け	16:30~17:10 CSLive REC スムーズ& ヒーリング 定員23名	16:30~17:10 CSLive REC スムーズ& ヒーリング 定員23名
18:30~18:45 スクール後片付け	19:00~19:30 スイムプライベート (有料) ※1コース使用	19:00~19:40 ファイトアタック BEAT 平山	19:00~19:30 NEW 初級 クロール 関口	19:00~19:30 STEP jam 高橋(佳) 定員23名	19:00~19:30 マンスリー 初級水泳 岡澤	19:00~19:40 CSLive REC LatiLati	18:50~19:50 スイム プライベート (有料) ※1コース使用	17:10~17:50 NEW シェイプ パンプ 井桁 定員21名	18:20~19:00 NEW エアサイクルフィットネス リズムライド 井桁 定員20名	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE
20:00~20:30 ZUMBA 永野	19:40~20:20 中級スイム トレーニング 岡澤	20:00~20:30 CSLive LIVE X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 AQUAJAM 平山	19:50~20:30 NEW シェイプ パンプ 深作 定員21名	19:45~20:45 スイム プライベート (有料) ※1コース使用	20:00~20:40 CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 定員20名	20:00~20:30 ブースト アクア 岡澤	19:15 CLOSE	19:15 CLOSE	19:15 CLOSE	19:15 CLOSE
20:50~21:10 トビックマンスリー 須賀 定員15名	4月:スムーズ& ヒーリング 5月:リンパロー 6月:ストレッチ	20:50~21:20 ヨガ 須賀 定員23名	20:50~21:20 ヨガ 須賀 定員23名	20:50~21:30 NEW ファイトアタック BEAT 深作	21:00~21:30 フィン・パドル フリー ※1コース使用	21:00~21:40 CSLive REC LatiLati	21:00~21:40 フィール ピラティス 木村 定員23名	19:45 CLOSE	19:45 CLOSE	19:45 CLOSE	19:45 CLOSE
22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	19:15 CLOSE	19:15 CLOSE	19:15 CLOSE	19:15 CLOSE



**▲ レッスン参加上のご注意**

- スタジオレッスンは全てのレッスンが予約制プログラムとなります。該当レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時よりオンラインでのご予約となります。こちらよりログイン
- 参加者が極めて多い場合には、安全を考慮しスタッフの判断で参加者数の制限を行う場合がございます。● シューズが必要なレッスンは内履きをご用意ください。● スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。● スタジオ内でタオル等を置いての場所取りはご遠慮ください。● ホットレッスンにご参加の場合は、必ずタオルと飲み物をご用意ください。● プログラムの内容及び担当は、都合により変更となる場合がございます。
- ※ レッスンプログラムの時間表は変更となる場合がございます。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- ※ 定員の表記がされていない場合、定員は35名となります。