

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ24 茂原店

2025年7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		9:00～10:00	9:00 OPEN	9:00～10:00	9:00 OPEN 9:00～10:00
10:00～10:40		10:10～10:40		10:10～10:40 NEW		10:10～10:40 NEW		キッズ体育《児童》		キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》赤～橙※4コース使用
ヨ ガ 岩瀬 定員23名		からだ元気 木村	10:30～11:00 スクール準備	ビューティープロジェクト ウエストライン 木村 定員23名		スムース&ヒーリング 須賀 定員23名		10:00～11:00		10:00～11:00	キッズスイミング《幼児》赤～白※2コース使用
11:00～11:40		11:00～11:40	11:00～11:40	11:00～11:40	11:00～11:30	11:00～11:30	11:00～11:30	キッズ体育《児童》	10:30～11:00 スクール準備	キッズ体育《幼児》	11:00～12:10
CSLive LIVE ダンス WAVE		ヨ ガ 成瀬 定員23名	ベビースイミング ※2コース使用	CSLive REC ファイトアタック BEAT	アクアビクス 是川	シェイブ パンプ 高品 定員21名	アクアワーク & トレーニング 須賀	11:00～12:00	11:00～11:40	キッズ 運動能力開発《幼児・児童》	11:00～12:10
12:00～12:30	12:20～12:50	12:00～12:30	12:10～12:40	12:00～12:40	11:40～12:10 NEW	12:00～12:30	11:40～12:10	キッズ体育《幼児》	11:40～11:55 スクール後片付け		
セントラリアン ボッチャ 徳永 定員10名	アクアビクス 吉野	ZUMBA 永野	初級 バタフライ 岡澤	エアロ サーキット 是川	IRと泳ごう 磯野	シンプル エアロ 小濱	中級スイム トレーニング 岡澤	12:00～13:00			
13:15～13:45	13:00～13:30	13:00～13:30 NEW	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～14:30	12:50～13:20	12:20～13:55			12:30～13:10	12:20～13:20
健康体操 吉野	マンスリー 中級水泳 岡澤	エアサイクルフィットネス リズムライド 須賀 定員20名	アクアダンス 高橋(佳)	シンプル ステップ 是川 定員23名	スイム プライベート (有料) ※1コース使用	ヨ ガ 小濱 定員23名	スイム プライベート (有料) ※1コース使用	13:30～14:10	13:00～13:30 スクール準備	パワーヨガ 岩瀬 定員23名	目指せ マスターズ 岡澤
	13:40～15:00	7月:バタフライ 8月:クロール 9月:背泳ぎ	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「ウェープリングヨガ」 (有料) 是川		13:40～14:00 NEW			13:30～14:30		
	15:00～15:30		15:00～15:30		15:00～15:30	13:40～14:00 NEW			14:30～15:00		
	スクール準備		スクール準備		スクール準備	CSLive REC メディカルフィットネスシリーズ《肩こり予防・改善》			CSLive REC シェイブパンプPOWER 定員21名		
15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:30～16:30	15:20～16:00	15:30～16:30	15:30～16:00	15:30～16:00
キッズ体育《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白※2コース使用	キッズダンス《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白※2コース使用	キッズ体育《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白※2コース使用	キッズチア《幼児》	キッズスイミング《幼児》赤～白※2コース使用	CSLive REC ファイトアタック PRO	キッズスイミング《児童》紺～黒※4コース使用	CSLive REC X-CORE RIDING 定員20名	CSLive REC X-CORE RIDING 定員20名
16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:30～17:30	16:20～16:50	16:30～16:45	16:20～16:50	16:20～16:50
キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑※4コース使用	キッズダンス《児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑※4コース使用	キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑※4コース使用	キッズチア《幼児・児童》	キッズスイミング《児童》赤～緑※4コース使用	CSLive REC やせる! 脂肪燃焼ダンス	スクール後片付け	CSLive REC リズム CAMP	CSLive REC リズム CAMP
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:10～17:50			
キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》紺～黒※4コース使用	キッズダンス《児童》	キッズスイミング《児童》紺～黒※4コース使用	キッズ体育《児童》	キッズスイミング《児童》紺～黒※4コース使用	キッズチア《児童》	キッズスイミング《児童》黄～黒※4コース使用	シェイブ パンプ 井桁 定員21名			
	18:30～18:45		18:30～18:45		18:30～18:45		18:30～18:45	18:20～19:00			
	スクール後片付け		スクール後片付け		スクール後片付け		スクール後片付け	エアサイクルフィットネス リズムライド 井桁 定員20名			
19:00～19:40 NEW	19:00～19:30	19:10～19:40 NEW	19:00～19:30	19:00～19:30 NEW	19:00～19:30	19:10～19:40 NEW	18:50～19:50	18:20～19:00			
シェイブ パンプ 磯野 定員21名	スイムプライベート (有料) ※1コース使用	エアサイクルフィットネス リズムライド 高橋(佳) 定員20名	初級背泳ぎ 関口	ダンス WAVE 高橋(佳)	マンスリー 初級水泳 岡澤	CSLive REC X-CORE TRAINING 定員21名	スイム プライベート (有料) ※1コース使用				
20:00～20:30	19:40～20:20	20:00～20:30	20:00～20:30 NEW	19:50～20:30	19:45～20:45	20:00～20:40	20:00～20:30				
ZUMBA 永野	中級スイム トレーニング 岡澤	CSLive LIVE X-CORE FIGHTING 定員21名	AQUA SPLASH 須賀	シェイブ パンプ 深作 定員21名	スイム プライベート (有料) ※1コース使用	CSLive LIVE エアサイクルフィットネス パワーライド 定員20名	ブースト アクア 岡澤				
20:50～21:20		21:00～21:30		20:50～21:30 NEW	21:00～21:30	21:00～21:40					
トピック マンスリー 須賀 定員15名	7月:スムース&ヒーリング 8月:リンパフロー 9月:モビリティストレッチ	ヨ ガ 須賀 定員23名	7月:ZUMBA 8月:ファイトアタック BEAT 9月:ZUMBA	トピック マンスリー 深作	フィン・パドル フリー ※1コース使用	フィール ピラティス 木村 定員23名					
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		19:45 CLOSE		19:00 CLOSE	

スマホからもレッスンスケジュールをご確認いただけます!

⚠ 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。

※色分けのレッスンは有料プログラムです。詳しくはフロントにてお尋ねください。

※セッションクラスの時間は変更となる場合がございます。

※定員の表記がされていない場合、定員は35名となります。

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。
- 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。
- ※色別のレッスンは有料プログラムです。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- ※セッションクラスの時間は変更となる場合がございます。
- ※定員の表記がされていない場合、定員は35名となります。