7月20日(日)・21日(月)祝 海の日 / 8月11日(月)山の日 レッスンプログラム

CENTRAL SPORTS

7/20(日)

スタジオ1	スタジオ2	プール
11:00～11:40 ステップ サーキット40 加藤	【有料】 スタジオヨガピス	9:00～11:30 キッズ スイミング スクール ウォーキングプール ・最大2コース
12:00～12:40 シェイプパンプ40 加藤	【有料】 スタジオヨガピス	有料 11:30～ 12:00 プライベート 田崎 12:00～ 12:30 プライベート 田崎 13:00～ 14:00 フィンフリー 有料 11:20～ 14:20 ファミリー プール開放 【対象】 3歳以上 【料金】 1，000円 (税込) ※コースにご 利用制限は ありません
13:15～14:30 スタジオ1 有料イベント ZUMBA スペシャル 75分 		
14:45～15:25 カラダ デトックス40 小松田	水中で思いっきり ジャンプ♪ キック♪ 暑い夏こそ プールへGO GO	14:40～15:10 アクアビクス30 庄野
15:45～16:25 ファイトアタック BEAT 40 小林		

7/21(月) 祝

スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00～10:40 ヨガ 40 高館	【有料】 スタジオヨガピス	9:00～11:30 キッズ スイミング 体験教室 ウォーキングプール を使用
11:00～11:40 CSLIVE REC シンプルエアロ	【有料】 スタジオヨガピス	
12:00～12:30 からだ元気30 鈴木		12:00～13:00 成人水泳 スクール
12:50～13:20 リズムライド30 小林		13:20～13:50 アクアビクス30 原
13:40～14:20 シンプル ステップ40 大内	水中スタートを マスターしよう！ この機会に 皆で挑戦！！	14:00～14:30 中級水泳(スタート) 田崎
15:15～18:30 キッズ 体育スクール	17:15～18:30 キッズ ダンススクール	15:15～18:45 キッズスイムスクール 最大4コース 私用致します

8/11(月) 祝

スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00～10:40 ZUMBA 40 高館	【有料】 スタジオヨガピス	9:00～11:30 キッズ スイミング 体験教室 ウォーキングプール を使用
11:00～11:40 CSLIVE REC ヨガ 40	【有料】 スタジオヨガピス	
12:00～12:30 からだ元気30 鈴木		12:00～13:00 成人水泳 スクール
12:50～13:20 シェイプパンプ30 小林	みんな一集まれ タッチターン & メドレーターン 練習しちゃうよー	13:20～13:50 アクアビクス30 原
13:40～14:20 コンビネーション エアロ40 大内		14:00～14:30 中級水泳(ターン) 田崎
15:15～18:30 キッズ 体育スクール	 17:15～18:30 キッズ ダンススクール	15:15～18:45 キッズスイムスクール 最大4コース 私用致します

祝日営業 9:00 ～ 19:00

スポーツエリアご利用可能時間 18:45

ミッドナイトモーニング 19:00～利用

2025 サマーイベント 暑い夏もセントラルで涼しく過ごそう

クールアクション ぬる湯 スパエリアにて開催中

寝ころびPOOL・夏コレフォトスポットイベント開催予定