

LESSON SCHEDULE 2024年4月～



セントラルフィットネスクラブ24 本八幡店

Mon 月曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:20~9:40 CSLive 高血圧改善ストレッチ REC		9:30~9:40 みんなで体操
10:00~10:40 ヨガ40 高館		9:50~10:20 ホッピングアクア 城和
11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE40 LIVE	10:40~11:40 ベシーックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ	10:30~ スクール準備 10:50~11:30
12:00~12:40 健康体操40 加藤	12:10~13:10 ベシーックヨガ 鈴木 カラダほぐしヨガ	12:00~13:00 成人水泳 スクール 初級 城和
13:00~13:40 エアロ サーキット40 清水		13:20~13:50 アクアピクス 原
14:00~15:00 有料 セッション オリジナル ステップ 清水 要申込		14:00~15:00 フィンフリー
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 《幼児》		15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 《児童》		16:30~17:30 キッズ スイミング スクール 《幼児》
17:30~18:30 キッズ 体育スクール 《児童》	17:30~18:30 キッズ ダンススクール 《児童》	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール 《児童》
19:20~20:00 シンプル ステップ40 大内	18:30~19:00 フィットネス メンバー 利用可能コース 15:30 幼児4コース 16:30 児童3コース 17:30 児童1コース +ウォーキングプール	18:30~19:00 キッズ スイミング スクール 《幼児》
20:15~20:45 シェイパンプ30 西山	20:00~21:00 ベシーックヨガ 桑島 今日からはじめるヨガ	19:45~20:15 アクアウォーク & ジョグ 永山
21:05~21:45 CSLive パワーライド40 REC		20:30~21:00 水泳入門 永山
22:30 CLOSE		

Wed 水曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:25~9:45 CSLive メディカルフィットネス20 REC	4月:腰痛予防改善 5月:膝痛予防改善 6月:足底バランス改善	9:30~9:40 みんなで体操
10:10~10:50 奇数週 シンプルステップ40 偶数週 ラテンファン40 北井		10:30~11:00 平泳ぎ 城和
11:10~11:50 シェイブ パンプ40 永山	11:30~12:30 パワーヨガ 田村 代謝アップでアンチエイジング	11:00~11:30 背泳ぎ 城和
12:10~12:50 CSLive ピラティス40 REC		11:45~12:15 アクアピクス 岩井
13:10~13:50 ヨガ40 田村		12:30~13:00 パタフライ 加藤
14:10~14:50 ZUMBA® 40 平山		13:10~13:25 SASSOプール版 13:30~14:30 成人水泳 スクール 中級 城和
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 《幼児》		15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 《児童》	16:30~17:30 ジュニア チアダンス スクール 《4歳~小学2年生》	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール 《児童》
17:30~18:30 キッズ 体育スクール 《児童》	17:30~18:30 ジュニア チアダンス スクール 《小学3年生~》	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール 《児童》
19:20~19:50 パワーパンプ 30 鷲谷	19:30~20:30 ポディメイクヨガ 安西 美ボディをつくりあげる	15:30 幼児4コース 16:30 児童3コース 17:30 児童1コース +ウォーキングプール
20:10~20:40 CSLive リズムライド30 REC		19:30~20:00 アクアピクス 中山
21:00~21:40 CSLive ファイアアタック BEAT 40 REC	20:45~21:45 リフレッシュヨガ 高館 質の良い睡眠を	20:10~20:40 平泳ぎ 川村
22:30 CLOSE		

Thu 木曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:20~9:40 CSLive メディカルフィットネス20 REC	4月:骨盤バランス改善 5月:ロコモ予防改善 6月:肩こり予防改善	9:15~9:45 有料 プライベート 要予約 城和
10:00~10:40 シンプル エアロ40 高木	10:00~11:00 はつらつ 健康運動 スクール	10:00~10:15 SASSOプール版 10:30~ スクール準備 10:50~11:30
11:00~11:40 ZUMBA® 40 高館		11:00~11:30 ベビースイミング スクール 片付け~11:45
11:50~12:20 FIT jam30 高橋	12:00~13:00 ベシーックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ	11:50~12:20 クロール 城和
12:35~13:05 ファイアアタック BEAT30 加藤		12:30~13:00 インストラクター と泳ぐ 田嶋
13:20~13:50 シェイパンプ30 加藤	13:25~13:55 カラダデトックス 30 春 鈴木	13:15~13:45 アクアピクス 中山
14:10~14:50 コンビネーション ステップ40 木下	14:10~14:50 フィールヨガ 40 加藤	15:10~15:30 スクール準備 15:30~16:30
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 《幼児》		15:30~16:30 キッズ スイミング スクール 《幼児》
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 《児童》	16:30~17:30 キッズ ダンススクール 《児童》	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール 《児童》
17:30~18:30 キッズ 体育スクール 《児童》	17:30~18:30 フィットネス メンバー 利用可能コース 15:30 幼児4コース 16:30 児童3コース 17:30 児童1コース +ウォーキングプール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール 《児童》
19:20~19:50 ファイアアタック BEAT30 西山	19:15~20:15 リンパデトックス 安西 カラダの巡りをよくする	18:30~19:30 キッズ スイミング スクール 《育成クラス》
20:05~20:45 ZUMBA® 40 熊田		19:30~20:00 アクアピクス 庄野
21:10~21:40 リズムライド30 西山		20:10~20:40 パタフライ 奥山
22:30 CLOSE		

Fri 金曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:15~9:45 CSLive からだアクティブ30 REC		9:45~10:15 アクアウォーク & ジョグ 永山
10:00~10:40 健康 太極拳40 澤井	10:00~11:00 ポディメイクヨガ 臺代 美ボディをつくりあげる	10:20~10:50 水泳入門 城和
11:00~11:30 ワークアウト ヨガ30 安西	11:30~12:30 ベシーックヨガ 鈴木 今日からはじめるヨガ	11:00~12:00 成人水泳 スクール 中級 城和
11:45~12:25 ZUMBA® 40 臺代		12:05~13:05 成人水泳 スクール 初級 城和
12:40~13:10 シェイパンプ30 西山		13:30~14:00 アクアピクス 加藤
13:30~14:10 CSLive ファイアアタックBEAT 40 LIVE		14:20~14:50 中級水泳 加藤
22:30 CLOSE		

Sat 土曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:40~10:20 コンビネーション エアロ40 大内	9:15 幼児5コース 10:15 児童5コース	9:15~10:15 キッズ スイミング スクール 《幼児》
10:35~11:15 フィールヨガ 40 大内	10:30~11:30 パワーヨガ 田村 代謝アップでアンチエイジング	10:15~11:15 キッズ スイミング スクール 《児童》
11:30~12:00 パワーパンプ30 鷲谷	11:45~12:45 ベシーックヨガ 田村 今日からはじめるヨガ	12:20~12:50 アクアダンス 松本
12:20~13:00 ピラティス40 高木		13:10~13:30 スクール準備 13:30~14:30
13:15~13:55 CSLive Lati Lati 40 REC		13:45~14:25 キッズ スイミング スクール 《幼児》
14:30~15:30 キッズ 体育スクール 《幼児》	14:30~15:30 キッズ ダンススクール 《幼児》	14:30~15:30 キッズ スイミング スクール 《幼児》
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 《児童》	15:30~16:30 キッズ ダンススクール 《児童》	15:30~16:30 キッズ スイミング スクール 《児童》
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 《児童》	16:30~17:30 ジュニア チアダンス スクール 《4歳~小学2年生》	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール 《児童》
18:00~18:30 CSLive ビューティープロジェクト30 REC	18:30 幼児4コース 14:30 幼児4コース 15:30 児童3コース 16:30 児童1コース +ウォーキングプール 17:30 育成3コース +ウォーキングプール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール 《育成クラス》
18:45~19:25 ヨガ40 MIYUKI(伊藤)		20:00~20:30 フィンフリー
21:00 CLOSE		

Sun 日曜日		
スタジオ1	スタジオ2 ホットスタジオ	プール
9:00 OPEN		
9:15 児童4コース 10:15 幼児5コース		9:15~10:15 キッズ スイミング スクール 《児童》
10:45~11:25 ワークアウト ヨガ40 加藤	11:15~12:15 ベシーックヨガ 吉田 今日からはじめるヨガ	10:15~11:15 キッズ スイミング スクール 《幼児》
12:45~13:25 CSLive ファイアアタックBEAT 40 REC		11:45~ 12:15 プライベート 田嶋 要予約
13:45~14:25 シェイブ パンプ40 加藤		13:00~ 14:00 フィン フリー 【対象】 3歳以上 【利用料】 都度 1,100円 (税込) ※コースの 利用制限は ございません
14:45~15:25 カラダデトックス 40 春 小松田	14:45~15:15 ストレッチ30 加藤	14:40~15:10 アクアピクス 庄野
15:45~16:15 CSLive リズムライド30 REC		
16:35~17:05 CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス30 REC		
19:00 CLOSE		

**スタジオレッスン参加時
予約が必要となりました。**
こちらから初回登録を
行ってください。

▼初回登録・予約QRコード▼

休館日:毎週火曜日 ※キッズスクールのみ営業
季節休業日

- ### レッスン参加のご案内
- レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
 - レッスン変更について、都合によりインストラクターやレッスン内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 - 祝日は、特別プログラムとなります。詳細は、館内掲示物またはホームページでご確認ください。
 - CSLive REC**…録画 **LIVE**…リアルタイム配信:セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる!それがCSLive!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを覚えることができる映像配信型プログラムです。
 - 有料**…有料プログラムとなります。有料クラスにつきましてはレセプションにてお問い合わせください。
 - アクアピクスのレッスンは、参加人数25名以上の場合ウォーキングプール+2コース使用致します。
 - キッズスイミングスクール中は、フィットネス会員の方のコース利用に制限がございます。