

# 青梅店レッスンスケジュール予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	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
【本スケジュール表について】 ●本スケジュール表の開始/終了時刻は目安として把握してください。 ●レッスン内容・担当者・開始/終了時刻等は状況により微調整の可能性があります。 ●時刻などを入れた決定版については、1月上旬を目途に再度お知らせ予定です。 ●月曜日・金曜日のプールは午前中を中心に学校水泳実施期間にはクローズとなります。						9:00 OPEN	9:00 OPEN
10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN			
ZUMBA AKIKO		コンビネーション エアロ おさわ	シンプル エアロ 姥谷	1000 - 1200 幼稚園水泳	ピラティス 大和田	9:30~12:30 キッズ体育 スクール (有料)	10:00
シンプル エアロ 吉永	アクアウォーク 小泉	ピラティス おさわ	アクアウォーク 矢作	ヨガ 大野	コンビネーション ステップ 茂木	9:30~12:30 キッズスイミング スクール (有料)	11:00
シェイプパンプ 吉永	中級水泳 尾澤	骨盤 エクササイズ 吉田	アクア 小泉	スイム トレーニング 尾澤	スイム トレーニング 武	ZUMBA 大木	
シンプル ステップ 吉田	スイム トレーニング 野村	ジャズダンス 宮澤	ラテンダンス 大野	初級水泳 武藤	トピック レッスン 吉永	12:30~14:30 キッズダンス スクール (有料)	12:00
		ヨガ 高橋	オリジナル エアロ 尾崎		Fit Fun 尾崎	中級水泳	13:00
						ヨガ 及川	14:00
						シェイプパンプ 鈴木	15:00
						ファンクショナルコンディショニング 与倉	16:00
15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 20:30 キッズスイミング スクール (有料)	15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 20:30 キッズスイミング スクール (有料)	15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 20:30 キッズスイミング スクール (有料)	15:30~18:30 キッズ体育 スクール (有料)	14:30 - 19:30 キッズスイミング スクール (有料)
18:45 20:00 END CLOSE							18:45 19:00 END CLOSE
20:45 21:00 END CLOSE		20:45 21:00 END CLOSE	20:45 21:00 END CLOSE	20:45 21:00 END CLOSE		19:45 20:00 END CLOSE	19:00
21:00							

【プール利用時間】  
平 日／10:00~15:15  
土曜日／ 9:00~10:15  
12:45~14:15  
日曜日／10:30~18:45  
祝 日／祝日プログラムによる

セントラルフィットネスクラブ24 青梅