

LESSON SCHEDULE

【2025年1月～】

アプリからレッスン予約の上、レッスンにご参加ください。*予約をしていないレッスンのご参加頂けません。
 レッスン開始前にスタジオ入口のipadにQRコードをかざしてチェックインしてください。*ipad画面上「CHECK-IN」を押してください。
 QRコードはフィットネスアプリ内「スタジオレッスン予約」の「メンバーコード」からお出してください。

★全レッスン、スタジオへのご入場はレッスン開始10分前となります。
 ★祝祭日等は以下のプログラム、営業時間とは変更になりますので、クラブHPをご確認ください。

曜日	月(MON) OPEN9:00			火(TUE) OPEN9:00			水(WED) OPEN9:00			木(THU) OPEN9:00			金(FRI)		土(SAT) OPEN9:00			日(SUN) OPEN9:00			曜日			
場所	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	※	スタジオ	プール	※	スタジオ	プール	※	場所
9:00			7			7			7			7												9:00
9:30	9:15~9:55 フィールヨガ 羽藤	9:20~9:50 アクアウォーク&ジョグ 片石	5	9:15~9:55 シンプルエアロ 吉良	9:20~10:05 アクアピクス 片石	5	9:15~9:55 カラダデトックス 片石	9:30~10:00 初級水泳 柳田	5	9:15~9:55 フィールヨガ 片石	9:30~9:50 水泳入門 湯浅	5			9:15~9:55 パワーヨガ 松田	8:50~9:50 幼児スイミング 【スクール】		9:00~10:00 児童体操 強化練習会	9:00~10:00 児童 コーディネーション スイミング 【スクール】				C L O S E	9:30
10:00	CSLive																							10:00
10:30	10:10~10:50 シェイブパンパ 伊東	10:10~10:40 ADAJAM 伊東	2	10:15~10:55 パレエクスサイズ 光富	10:15~10:45 アクアウォーク& ジョグ 片石	3	10:15~10:45 フィットjam 大川内	10:10~11:10 初級成人 スクール 瀧沼	4	10:10~10:50 ピラティス 光富	10:10~10:40 アクアピクス 小林	2			10:05~10:45 ヨガ 松田	9:50~10:50 児童スイミング 【スクール】		10:20~11:00 ヨガ 出口	10:00~11:00 幼児・児童スイミング 【スクール】				3 or 4	10:30
11:00			5			3			2			2												11:00
11:30	11:10~11:50 シンプルエアロ 市川	11:15~11:45 初級水泳 伊東	5 or 4	11:10~11:50 ZUMBA 松平	10:45~11:30 幼稚園 スクール	3	11:00~11:40 シェイブパンパ 宮川	11:00~11:40 ベビー スクール	5	11:05~11:45 ファイトアタックBEAT 石橋	11:00~11:40 ベビー スクール	5			11:10~11:50 ZUMBA 加藤	10:50~ 11:30 ベビー スイミング	10:55~11:25 中級スイム トレーニング 石橋	11:00~12:00 幼児・児童スイミング 【スクール】		11:20~12:00 ボディコアバランス 宮本			3 or 4	11:30
12:00			4			7			7	CSLive		7												12:00
12:30	12:10~12:50 健康体操 市川	11:50~12:20 中級水泳 柳田		12:05~12:45 シェイブパンパ 宮本	12:25~12:55 初級スイム トレーニング 瀧沼					12:00~12:40 Lati Lati	11:55~12:25 フンスイム 若旅	4												12:30
13:00																								13:00
13:30	13:10~13:50 フラエクササイズ 市川	13:00~13:30 スイムライフト 柳田	7	12:55~13:35 フィールヨガ 片石	13:00~13:30 初級水泳 栗原	4	12:50~13:30 ヨガ 大川内	12:50~13:35 中級スイム トレーニング 柳田	4	12:55~13:35 ヨガ 羽藤	13:05~13:35 スイムライフト 若旅	6												13:30
14:00										CSLive														14:00
14:30																								14:30
15:00																								15:00
15:30	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3 or 2	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	3	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】	15:00~16:00 幼児体育 【スクール】	15:00~16:00 幼児・児童スイミング 【スクール】								15:30
16:00																								16:00
16:30	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	1	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	1	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	2	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	1	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】	16:00~17:00 児童体育 【スクール】	16:00~17:00 児童スイミング 【スクール】								16:30
17:00																								17:00
17:30	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】	17:00~18:00 児童体育 【スクール】	17:00~18:00 児童スイミング 【スクール】								17:30
18:00																								18:00
18:30	18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】	C L O S E	18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】	18:00~19:00 児童体育 【スクール】	18:00~19:00 児童スイミング 【スクール】								18:30
19:00																								19:00
19:30	19:20~20:00 ファイトアタックBEAT 瀧沼	19:00~21:00 選手 コース	2 or 1	19:20~20:00 シェイブパンパ 伊勢	19:00~21:00 選手 コース	2 or 1	19:20~20:00 ヨガ 足立	19:00~21:00 選手 コース	2 or 1	19:20~20:00 ステップサーキット 茂木	19:00~21:00 選手 コース	1												19:30
20:00																								20:00
20:30	20:10~20:50 ZUMBA 加藤			20:10~20:50 シンプルステップ 吉良			20:10~20:50 コンピネーションエアロ 足立			20:10~20:50 コンピネーションエアロ 茂木														20:30
21:00				CSLive			CSLive			CSLive														21:00
21:30	21:00~21:40 ヨガ 山田		7	21:05~21:35 メディカルフィットネス 骨粗しょう症予防・改善 伊勢	21:05~21:35 スイムトレーニング30 伊勢	4	21:00~21:30 シェイブパンパ 伊東	21:00~21:30 シェイブパンパ 伊東	7	21:00~21:40 パワーヨガ 伊東	21:05~21:35 目指せマスターズ 伊東	4												21:30
21:45																								21:45
22:00																								22:00

フィットネスは
休館日です。
スクールのみの
営業となります。

注目!!

おすすめ

注目!!

おすすめ

注目!!

21:45 施設利用終了(祝日18:45)
22:00 CLOSE(祝日19:00)

オンラインスタジオ予約ルール

予約本数	同時予約本数 8本まで
予約開始スケジュール	当日を含む1週間分の予約可(予約開始時間9:00~) 例)8/1(月) 9:00より、8/7(日)までのレッスンの予約が可能 ※同時刻のレッスンの重複予約はできません。
予約キャンセルと締め切り	キャンセル締め切り/レッスン開始15分前まで 予約締め切り/レッスン開始まで 既に満員のレッスンに対し「キャンセル待ち」が可能です。 キャンセルが発生した場合には、キャンセル待ちをされている全員に 一斉にその旨メール通知され、その時点から先着でご予約が可能となります。 ※無断キャンセルされた場合、その本数が翌日9時まで予約ができなくなります。
チェックイン可能時間	レッスン開始30分前~レッスン開始までの時間となります。

⚠ ルールを逸脱した行為があった場合、スタジオのご利用をお断りさせていただく場合がございます。

セントラルフィットネスクラブ 府中店

確認・画像保存用
QRコード



2025/1/17