

Lesson Schedule

2024年7月~9月

7-8-9月

カレンダー

※色の日には休館日となります
※○の日には祝日営業となります

7月	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27		
28	29	30	31					

8月	日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31		

9月	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28		
29	30							

	火			水			木			金			土			日		
	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL
9:00	9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN		
9:25~9:45	姿勢改善 大家		7月~9月 8月~9月 9月~10月 初級水泳 亀井	9:15~9:25 みんなで筋トレ			9:25~10:05 HOTAIヨガ 大家			9:15~9:25 みんなで体感			9:00~10:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用					9:00~10:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※4コース使用
9:45~10:15				9:30~10:10 カラダデトックス 石川			9:30~10:10 HIPHOPファン 岩城			9:30~10:10 シンプルエアロ 加藤			9:40~10:10 アカアピクス 由田					
10:00~10:40	ZUMBA 荻山	10:00~10:30 マインドホテリセット 大家	10:20~10:50 スイムトレーニング30 亀井	10:00~11:00 フィットネススクール (ハイレベルな 有料スクール)			10:30~11:10 シンプルエアロ 岩城	10:30~11:00 リズムライド 大家		10:20~10:50 アカアピクス 由田			10:00~11:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用			10:00~11:00 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※4コース使用		
10:55~11:35	フィールラティス 余			10:30~11:10 オリジナルエアロ 竹内			10:30~11:10 シンプルエアロ 岩城	10:30~11:00 初心者水泳 三谷		10:40~11:20 オリジナルステップ 岩崎			10:50~11:30 ジャズダンス 廣瀬			10:30~11:10 コンビネーションエアロ 丸山		
11:00~11:30				11:10~11:55 ベビースイミング スクール ※2コース使用			11:10~12:10 成人スイミングスクール (有料スクール) 余 ※2コース使用	11:20~12:05 ベビー体育スクール		11:10~12:10 いきいき 元気スクール (有料スクール)			11:00~12:00 キッズ体育 (児童)			11:00~12:00 キッズスイミング スクール ※2コース使用		
11:50~12:30	シェイプハンプ 近藤	11:50~12:30 ベリーダンス 河原	12:00~12:40 プライベートスイム レッスン	11:30~12:00 フィットネススクールの 石川			11:40~12:10 ホテリセット 近藤	12:20~12:05 ベビー体育スクール		11:50~12:20 スマールホールFUN 余			11:50~12:20 リズムライド REC			11:30~12:00 リズムライド 中村		
12:45~13:25	ハレト 山田	12:50~13:20 リズムライド 荻山	13:10~13:40 中級水泳 三ツ井	12:15~12:55 ジャズダンス 廣瀬	12:20~13:00 ファンクショナルトレーニング 石川		12:25~12:55 ZUMBA 近藤	12:30~13:00 マインドホテリセット 大家		12:35~13:15 フィールヨガ 大家			12:40~13:20 リズムライド 石川			12:15~12:45 初級水泳 近藤		
13:40~14:20	フィールヨガ 余	13:35~14:15 パワーライド 佃	13:50~14:20 アカアピクス 大家	13:15~13:55 コンビネーションエアロ 岩崎	13:10~13:50 ヨガ REC		13:20~13:40 メタカルフィットネス	13:25~13:55 初級水泳 三輪		13:30~14:10 ZUMBA 竹之内			13:30~14:10 スマールホールFUN 余			13:30~14:05 スマールホールFUN 余		
14:35~15:05	ファンクショナルトレーニング 石川	14:30~16:00 いきいき 元気スクール (有料スクール)	14:30~15:15 アカアピクス 服部	14:10~14:40 ZUMBA 近藤	14:00~15:30 いきいき 元気スクール (有料スクール)		14:30~16:00 BodyShapeYoga 余	14:30~16:00 いきいき 元気スクール (有料スクール)		14:25~14:45 SHISEI ~猫舌~			14:20~15:20 成人スイミングスクール (有料スクール) 余 ※2コース使用			14:25~15:05 コンビネーションエアロ 山田		
15:30~16:30	キッズ体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール ※2コース使用	15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※5コース使用	15:30~16:30 キッズダンス スクール (幼児~小2)	15:40~16:40 卓球		15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズスイミング スクール ※2コース使用		15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)			15:30~16:30 キッズスイミング スクール ※2コース使用			15:30~16:30 BodyShapeYoga 余		
16:30~17:30	キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※全コース使用	16:30~17:30 キッズスイミング スクール (小~中学生)	16:30~17:30 キッズダンス スクール (小~中学生)	16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※全コース使用		16:30~17:30 キッズ体育 (児童)	16:30~17:30 キッズスイミング スクール ※全コース使用		16:40~17:40 ジュニアバレエスクール 3才~1年生以上 (有料スクール) Kハレグループ			16:30~17:30 キッズスイミング スクール (児童) ※全コース使用			16:30~17:10 パワーライド 佃		
17:30~18:30	キッズ体育 (児童)	17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※全コース使用	17:30~18:30 キッズスイミング スクール (小~中学生)	17:30~18:30 キッズダンス スクール (小~中学生)	17:30~18:30 選手コース		17:30~18:30 キッズ体育 (児童)	17:30~18:30 キッズスイミング スクール ※全コース使用		17:40~18:40 KIDS HIPHOP (5才~小学生) GENKID			17:30~18:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用			17:35~18:15 フィットネスPRO 佃		
18:30~19:30	キッズ体育 (児童)	18:30~20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用	18:30~20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用	18:30~20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用	18:30~20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用		18:30~19:30 キッズ体育 (児童)	18:30~20:30 選手コース 育成コース ※4コース使用		18:50~19:50 HIP HOP (小中~大人) GENKID			18:30~19:10 ZUMBA 選替わり			18:45~17:25 ZUMBA 竹内		
19:30~20:30	20:10~20:40 リズムライド 石川	19:10~19:50 Lati Lati CSLive	20:30~21:00 初級水泳	19:30~20:10 シェイプハンプ 中村	19:40~20:10 リズムライド 佃		19:30~20:10 HOTフィールヨガ 余	19:50~20:30 ZUMBA 川下		20:25~21:05 ZUMBA 山田			20:30~21:00 X-CORE RIDING REC			19:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は18:45までとなります。)		
20:25~21:05	オリジナルエアロ 竹内		7月~9月 8月~9月 9月~10月 初級水泳	20:25~21:05 ジャズヒップホップ 廣瀬	20:30~21:10 パワーライド 佃		20:45~21:25 シェイプハンプ 石川	20:40~21:10 リズムライド 松下								20:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は19:45までとなります。)		
21:00~21:30																		
22:00	22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)			22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります。)		

●すべてのスタジオレッスンはWEB予約になります。
●レッスン開始30分前からチェックイン、10分前からご入場可能です。
●土曜日のプール利用は11:00~となります。
●都合により、クラス内容、時間、担当インストラクターが変更になる場合がございます。
●祝日のレッスンは18:30までのその日のレッスンを実施します。
●※HOTヨガのクラスでは①バスタオル程度の大きめのタオル②水分補給ドリンクを必ずご持参ください。

PC・スマホからも
レッスンスケジュールを
チェックできます。

セントラル藤が丘 検索

初心者の方もお気軽にご参加いただけるクラスです。
※通称HOTヨガになります。
●パーソナルトレーニング/アパレル有資格者のレッスンになります。
●プロフェッショナルを使用した設備が充実のクラスです。

スタジオWEB予約はこちら

052-776-0537



藤が丘店