

# Lesson Schedule

2024年4月~6月

4・5・6月

カレンダー

※黄色の日は休館日となります  
※赤の日は祝日営業となります

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

**AIR CYCLE FITNESS**

新規導入!!

**REGULAR LINEUP**  
レギュラーラインナップ

**POWER RIDE**  
エアサイクルフィットネス

初心者~中上級者向けクラスです。より本格的な環境でサイクリングの世界で、健康的なエクササイズが楽しめられる。心拍数をコントロールしながら、最高のフィットネスを体験できる。心拍数をコントロールしながら、最高のフィットネスを体験できる。

基本消費カロリー目安: 500~1,000kcal

**RHYTHM RIDE**  
エアサイクルフィットネス

初心者~中上級者向けクラスです。サイクリングの基本を習得しながら、楽しく基礎体力アップと効果的なシェイプアップを実現!

基本消費カロリー目安: 250~400kcal

**CSLive**

**AIR CYCLE FITNESS**  
Produced by CENTRAL SPORTS

セットメニューは、グループ全体のクラスから選べる。これにより、自分のペースに合わせて、楽しく、効果的なエクササイズが受けられます。楽しく、効果的なエクササイズが受けられます。

基本消費カロリー目安: 1200~400kcal

**AIR CYCLE FITNESS**  
Produced by CENTRAL SPORTS

時間	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		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		4月~6月 5月半休 6月半休 初級水泳	9:15~9:25 みんなで筋トレ			9:15~9:25 みんなで筋トレ			9:15~9:25 みんなで筋トレ			9:00~10:00 キッズ体育 (幼児)			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			9:45~10:15 初級水泳	9:30~10:10 カダデテックス 石川			9:30~10:10 HIPHOPファン 岩城	9:30~10:10 HOTフールヨガ 大家	9:55~10:25 アキアサーキット 近藤	9:30~10:10 シンプリエロ 加藤	9:40~10:10 777jam 石川							
10:00~10:40	ZUMBA 荻山	10:00~10:30 マインドボディセット 大家	10:20~10:50 スライムトレーニング 亀井				10:00~11:00 フィットネススクール (幼児・児童) 有料スクール			10:20~11:00 フールセラピー REC	10:30~11:00 初級水泳 三谷							
10:40~11:35	フールセラピー 余			10:30~11:10 オリジナルエアロ 竹内						10:30~11:00 初級水泳 三谷								
11:00~11:55																		
11:00~11:55	ヘビースイミング スクール ※2コース使用			11:10~11:55 ファイアアタックBEAT 石川			11:20~12:05 ヘビー体育スクール			11:20~12:05 ヘビー体育スクール			11:10~11:55 ヘビースイミング スクール ※2コース使用			11:10~11:55 ヘビースイミング スクール ※2コース使用		11:25~11:55 リズムライド REC
11:50~12:30	シェイプハンプ 石川	11:50~12:30 ヘリダダンス 河原		12:15~12:55 ジャズダンス 廣瀬			12:10~12:40 ダイブトレーニング 三ツ井			12:30~13:00 マインドボディセット 大家								
12:45~13:25	ハルト 山田			12:20~13:00 ファンクショナルトレーニング 石川			12:40~13:10 LEG 近藤			12:40~13:10 マインドボディセット 大家								
13:00~13:40																		
13:00~13:40																		
13:40~14:10	13:40~14:10 リズムライド 佃	13:50~14:20 アキアサーキット 大家		13:10~13:40 コアトレーニングLOW 岩崎			13:25~14:05 コアトレーニングエアロ 丸山			13:25~14:05 コアトレーニングエアロ 丸山			13:35~14:05 リズムライド REC			13:40~14:10 リズムライド REC		13:15~13:45 リズムライド REC
14:00~14:40				14:10~14:40 フィットJam 近藤			14:00~15:30 いきいき 元気スクール (有料スクール)			14:00~15:30 いきいき 元気スクール (有料スクール)			14:20~15:10 リズムライド REC			14:00~14:40 ヨガ 藤川		14:00~14:40 ヨガ 藤川
14:35~15:05	ファンクショナルトレーニング 石川	14:30~15:15 アキアサーキット 服部		14:30~15:30 キッズスイミング スクール (幼児)			14:30~15:30 キッズスイミング スクール (幼児)			14:30~15:30 キッズスイミング スクール (幼児)			14:20~15:20 成人スイミングスクール (有料スクール) ※2コース使用			14:25~15:05 コアトレーニングエアロ 山田		14:30~15:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※4コース使用
15:00~15:30				15:30~16:30 キッズダンススクール (幼児~小2)			15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※2コース使用			15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児)			15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児)			15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用		15:30~16:30 キッズスイミング スクール (幼児・児童) ※全コース使用
16:00~16:30																		
16:30~17:30																		
17:00~17:30																		
17:30~18:30																		
18:00~18:30																		
18:30~19:30																		
19:00~19:30																		
19:30~20:00																		
20:00~20:30																		
20:30~21:00																		
21:00~21:30																		
21:30~22:00																		
22:00																		

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

初級者の方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。  
通称非課税のクラスになります。  
パーソナルトレーニング/パーソナル資格者のレッスンのクラスです。  
アビリティを使用した配信型フィットネスのクラスです。  
CSLiveアビリティを使用した配信型フィットネスのクラスです。

●すべてのスタジオレッスンをWEB予約になります。  
●レッスンは開始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。

スタジオWEB予約はこちら

052-776-0537

藤が丘店