

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			2	3	4	5	6	7	8
	7	8	9	10	11	12	13			5	6	7	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15
	14	15	16	17	18	19	20			12	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22
	21	22	23	24	25	26	27			19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29
	28	29	30							26	27	28	29	30	31		23/30	24	25	26	27	28	29



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
初心者から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、燃焼のエネルギー消費！カラダは心も、心をこらえり出来る。最高のフィットネスを是非お楽しみください。

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
初心者から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

CS Live
エアサイクルフィットネス
セントラルスポーツグループ全体的なクラスから選ばれる人気クラスが毎月連続したトップレベルの講師のレッスンが受けられます。楽しく、分かりやすく、効果的なレッスンを是非お楽しみください。

基本消費カロリー目安：200〜400kcal

AIR CYCLE FITNESS
Produced by CENTRAL SPORTS

9:00	火			水			木			金			土			日			9:00	
	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL	SKY	SAKURA	POOL		
9:00																				
9:25~9:45	姿勢改善 大家		4月〜6月 5回授業 6月半授業 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			初級水泳	9:30~10:10 カダデテトックス 石川			9:30~10:10 HIPHOPファン 岩城	9:30~10:10 HOTフイールヨガ 大家	9:55~10:25 アキサキット 近藤	9:30~10:10 ジンプルエアロ 加藤	9:30~10:10 ヨガ REC	9:40~10:10 77jam 石川								
10:00~10:40	ZUMBA 荻山	10:00~10:30 マインドボデーリセット 大家	10:20~10:50 スリムトレーニング30 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 フイールフィットネス REC	10:30~11:00 初級水泳 三谷	10:20~10:50 77ウオーケ 石川								
10:40~11:35	フイールフィットネス 余			10:30~11:10 オリジナルエアロ 竹内			10:30~11:10 ジンプルエアロ 岩城			10:40~11:20 オリジナルエアロ 岩城			10:00~11:00 キッズ体育 (幼児)		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	
11:00~11:55	ヘ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			11:10~12:10 成人スイミングスクール (有料スクール) 余 ※2コース使用			11:00~12:00 キッズ体育 (幼児)							
11:50~12:30	シェイプハンプ 石川	11:50~12:30 ヘリウダンス 河原		12:15~12:55 ジャズダンス 廣瀬			12:10~12:40 ダビントレニング 三ツ井	12:20~12:05 ヘビースイミングスクール ※2コース使用		12:30~13:00 マインドボデーリセット 大家			11:00~12:00 キッズ体育 (幼児)	10:50~11:30 ジャズダンス 廣瀬	11:10~11:55 ヘビースイミングスクール ※2コース使用				11:00~12:00 キッズスイミングスクール (幼児・児童) ※3コース使用	
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 マインドボデーリセット 大家										
13:45~14:20	フイールヨガ 余	13:40~14:10 リズムライト 佃	13:10~13:40 中級水泳 三ツ井	13:15~13:55 コンベーションエアロ 岩崎			13:20~13:40 デヴィカルフイットネス 丸山	13:25~14:05 コンベーションエアロ 丸山		13:30~14:10 ZUMBA 竹之内	13:45~13:15 リズムムラ REC									
13:45~14:10	リズムムラ REC	13:50~14:20 コアアウオーケ 大家	13:50~14:20 コアアウオーケ 大家	14:00~14:40 フィットJam 近藤			14:00~14:40 BodyShapeYoga 余			14:05~14:35 ピラティス アグアダンス 石川										
14:15~15:05	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)																		
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 (幼児) ※2コース使用		15:30~16:30 キッズダンススクール (幼児〜小2)	卓球		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	キッズ体育 (幼児)		15:30~16:30 キッズスイミングスクール (幼児) ※2コース使用	15:30~16:30 キッズスイミングスクール (幼児) ※2コース使用	15:30~16:30 キッズスイミングスクール (幼児) ※2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 (児童) ※全コース使用		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 (幼児・児童) ※全コース使用	キッズ体育 (児童)		16:30~17:30 キッズスイミングスクール (児童) ※全コース使用	16:40~17:40 ジュニアスイミング3才〜1年生以上 (有料スクール) Kハイレグループ	16:30~17:30 キッズスイミングスクール (児童) ※全コース使用								
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 (幼児・児童) ※全コース使用		17:30~18:30 キッズダンススクール (小〜中学生)			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	キッズ体育 (児童)		17:40~18:40 KIDS HIPHOP (5才〜小学生) GENKID	17:45~18:45 ジュニアスイミング2年生以上 (有料スクール) Kハイレグループ	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								
18:30~19:30	キッズ体育 (児童)	19:10~19:50 Lati Lati					18:30~20:30 キッズスイミングスクール (幼児・児童) ※全コース使用	キッズ体育 (児童)		19:10~19:50 HOTフイールヨガ 余										
20:25~21:05	オリジナルエアロ 竹内	20:30~21:00 初級水泳					19:20~20:00 フイールフィットネス REC			19:50~20:20 X-CORE FIGHTING 松下	20:05~20:35 ピラティス REC	20:10~20:50 リズムムラ 佃								
20:55~21:05	リズムムラ 佃	20:30~21:00 初級水泳								20:50~21:20 リズムムラ REC										
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

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。)

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。)

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。)

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。)

●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