

LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ24藤沢店 2025年4月～6月 レッスンスケジュール

各スタジオレッスン参加定員数 A-STUDIO…40名 B-STUDIO…14名 (定員記載のあるレッスンを除く)

Mon 月曜日				
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL
9:00	9:00 OPEN			
9:30	9:30～10:00 スムーズ&ヒーリング 田川 (定員23名)	9:30～10:00 CSLive からだアクティブ REC	9:20～9:30 背中引締め 20,535	
10:00	10:20～10:50 STEP JAM 浦井 (定員30名)	10:20～10:40 CSLive 6歳から12歳まで REC	10:05～10:15 かんたんストレッチ 20,535	10:30～11:00 アクアビクス さくら
11:00	11:10～11:50 ヨガ 丸山	11:00～12:00 セッション ジャイロキネシス 高村	11:05～11:15 かんたん姿勢改善 20,535	11:15～11:45 水泳入門 太田
12:00	12:15～12:55 ジャスダンス 高村			11:55～12:25 中級水泳 太田
13:00	13:15～13:55 ファンクショナル コンディショニング 後藤	13:10～13:50 CSLive ヨガ REC		12:30～14:30 プライベート レッスン 13:15～13:45 体験 ダイビング 20,535
14:00		14:10～14:50 ボディコアバランス 出口		
15:00	15:00～18:00 キッズ体育 スクール	15:00～15:30 元気会 安田		15:00～20:00 キッズスイミング スクール 15:00～16:00 18:00～20:00 の間は“3コース” フリーコースと なっていますので、 ご自由にご利用 頂けます。
16:00		16:00～19:00 キッズダンス スクール		
17:00				
18:00				
19:00	19:10～19:50 カラダデトックス 塩原	19:10～19:50 CSLive シェイパンプ (定員10名)	18:05～18:15 背中引締め 20,535	
20:00	20:00～20:40 ファイトアタック BEAT 出口		20:05～20:15 かんたんストレッチ 20,535	20:10～20:40 アクアウォーク 星野 20:45～20:55 かんたん筋トレ 20,535
21:00				
22:00	21:45 CLOSE 22:00 END			

Tue 火曜日				
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL
9:00	9:00 OPEN			
9:30	9:30～10:10 シンブルエアロ 新妻	9:10～10:10 卓球開放	9:20～9:30 かんたん筋トレ 20,535	9:15～9:45 アクアウォーク 田川
10:00			10:05～10:15 腰痛予防・改善 20,535	10:00～11:15 キッズスイミング スクール “5コース”フリーコースと なっていますので、ご自由 にご利用頂けます。
10:30	10:30～11:10 ルーシーダットン 勝山	10:30～11:00 ボディメイクサーキット 新妻 (定員16名)		
11:00	11:30～12:10 ファンクショナル コンディショニング 植田	11:25～12:25 セッション オリジナル DANCE! 荒竹		11:30～12:20 スイム トレーニング 浦井
12:00		12:45～13:25 CSLive シェイパンプ (定員10名)		12:30～13:00 プライベート レッスン 13:10～13:50 フィンスイミング 山石
13:00	13:40～14:20 ファイトアタック BEAT 出口			14:15～14:45 プライベート レッスン 15:00～20:00 キッズスイミング スクール 15:00～16:00 18:00～20:00 の間は“3コース” フリーコースと なっていますので、 ご自由にご利用 頂けます。
14:00				
15:00	15:00～19:00 キッズ体育 スクール	15:00～17:00 キッズダンス スクール		
16:00		17:00～19:00 チアダンス スクール		
17:00				
18:00				
19:00	19:10～19:50 ヨガ 若尾	19:10～19:50 CSLive シンブルエアロ REC	18:05～18:15 かんたん姿勢改善 20,535	
20:00	20:00～20:30 X-CORE TRAINING 出口		20:05～20:15 背中引締め 20,535	20:20～21:20 スイム トレーニング 島崎
21:00				
22:00	21:45 CLOSE 22:00 END			

Wed 水曜日				
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL
9:00	9:00 OPEN			
9:30	9:30～10:10 健康太極拳 銭	9:30～10:10 ヨガ 岡田 (定員16名)	9:20～9:30 かんたん姿勢改善 20,535	9:20～9:30 かんたん筋トレ 20,535
10:00	10:20～11:00 ZUMBA 岡田	10:20～11:00 ピラティス 塩原 (定員16名)	10:05～10:15 脚とお尻引締め 20,535	10:20～11:00 ベビースイミング
11:00	11:15～11:55 コンピネーション エアロ 森	11:20～11:50 ファンクショナルピラティス 塩原 (定員16名)	11:05～11:15 背中引締め 20,535	11:15～11:45 アクアビクス 山本
12:00	12:10～12:50 シェイパンプ 出口 (定員20名)	12:15～12:45 CSLive SHISEI ゆかみ/ビューティ REC		11:55～12:25 初級水泳 山本
13:00	13:15～13:55 ワークアウトヨガ 塩原	13:10～13:50 CSLive シンブルエアロ REC		12:40～13:10 プライベート レッスン 13:15～13:45 アクアフロー 後藤
14:00		14:00～15:00 フィットネス スクール 安田		14:00～19:30 キッズスイミング スクール 14:00～16:00 18:00～19:30 の間は“3コース” フリーコースと なっていますので、 ご自由にご利用 頂けます。
15:00	15:00～18:00 キッズ体育 スクール	15:00～18:00 キッズダンス スクール		
16:00				
17:00				
18:00				18:00～18:30 プライベート レッスン 18:30～19:00 アクアダンス 出口 19:00～20:00 成人 スイミング スクール
19:00	19:10～19:50 シェイパンプ 大浦	19:10～19:40 CSLive X-CORE DANCING REC	18:05～18:15 背中引締め 20,535	19:20～20:00 かんたんストレッチ 20,535
20:00	20:00～20:40 スムーズ&ヒーリング 出口 (定員23名)		20:05～20:15 腰痛予防・改善 20,535	
21:00				
22:00	21:45 CLOSE 22:00 END			

Fri 金曜日				
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL
9:00	9:00 OPEN			
9:30	9:10～10:00 卓球開放	9:30～10:00 CSLive からだアクティブ REC	9:20～9:30 背中引締め 20,535	9:30～10:00 アクアフロー 細谷
10:00	10:15～10:55 [1・3・5週目]からだデトックス [2・4週目]ピラティス 塩原	10:15～11:15 セッション機能改善 安田	10:05～10:15 かんたん姿勢改善 20,535	10:20～11:00 ベビースイミング かんたん筋トレ 20,535
11:00	11:10～11:50 コンピネーション エアロ 新妻	11:30～12:00 動きタイム 星野	11:05～11:15 かんたんストレッチ 20,535	11:10～11:40 アクアサーキット 榎本
12:00	12:05～12:45 ヨガ 米山			11:50～12:20 中級水泳 細谷
13:00	13:15～13:55 ダンスWAVE 星野	13:10～13:50 CSLive ファイトアタックBEAT (定員12名)		12:30～13:20 スイム トレーニング 出口
14:00		14:10～14:50 CSLive シェイパンプ (定員10名)		13:25～13:55 13:25～13:55 アクアヨガ 池田 高井
15:00	15:00～19:00 キッズ体育 スクール	16:00～17:00 チアダンス スクール		14:05～14:35 成人 スイミング スクール
16:00		17:00～18:00 キッズ体育 スクール		15:00～20:00 キッズスイミング スクール 15:00～16:00 18:00～20:00 の間は“3コース” フリーコースと なっていますので、 ご自由にご利用 頂けます。
17:00				
18:00				
19:00	19:05～19:45 健康太極拳 銭	19:10～19:50 フィールピラティス 出口	18:05～18:15 腰痛予防・改善 20,535	19:00～20:00 成人 スイミング スクール
20:00	20:00～20:30 X-CORE FIGHTING 大浦		20:05～20:15 脚とお尻引締め 20,535	20:10～20:40 中級水泳 浅野
21:00				20:45～20:55 かんたん姿勢改善 20,535
22:00	21:45 CLOSE 22:00 END			

Sat 土曜日				
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL
9:00	9:00～10:00 キッズ体育 スクール			9:15～11:15 キッズスイミング スクール 9:00～10:00 の間は“1～3コース” ご利用頂けます。 10:00～11:15 の間は“1～5コース” ご利用頂けます。
10:00	10:20～11:00 コンピネーション エアロ 岡川	10:00～11:00 バレエ教室 幼児 深谷		
11:00	11:15～11:55 ファイトアタック BEAT 大浦	11:15～12:15 セッション コンディショニング& ステップサーキット 岡川		11:25～12:05 ベビースイミング
12:00	12:10～12:50 ワークアウトヨガ 塩原	12:45～13:45 セッション コンピネーションエアロ 吉田		12:15～12:45 アクアダンス 出口
13:00	13:40～14:40 運動能力 開発スクール	14:00～14:40 CSLive 健康太極拳 REC		12:55～13:25 初級水泳 後藤
14:00	15:00～17:00 キッズ体育 スクール	16:20～17:20 HIPHOP ジュニアスクール 初級 中瀬		14:00～17:00 キッズスイミング スクール 14:00～15:00 の間は“3コース” フリーコースと なっていますので、 ご自由にご利用 頂けます。
15:00		18:15～18:45 CSLive シェイパンプPOWER REC (定員10名)		17:00～18:00 成人 スイミング スクール
16:00				17:00～17:30 プライベート レッスン
17:00	17:30～18:30 HIPHOP ジュニアスクール 中級 中瀬		18:05～18:15 かんたんストレッチ 20,535	18:05～18:15 20,535
18:00	18:40～19:40 HIPHOP ジュニアスクール 上級 中瀬		18:05～18:15 脚とお尻引締め 20,535	18:20～19:20 スイム トレーニング 後藤
19:00				
20:00	20:45 CLOSE 21:00 END			
21:00				
22:00				

Sun 日曜日				
	A-STUDIO	B-STUDIO	GYM	POOL
9:00	9:00～10:00 キッズ体育 スクール			9:15～11:15 キッズスイミング スクール 9:00～10:00 の間は“1～3コース” ご利用頂けます。 10:00～11:15 の間は“1～5コース” ご利用頂けます。
10:00		10:15～12:15 キッズダンス スクール		
11:00	10:30～11:10 シンブルエアロ 植田		11:05～11:15 腰痛予防・改善 20,535	11:25～11:55 フィンスイミング 後藤
12:00	11:30～12:10 CSLive ファイトアタックPRO REC	12:30～13:10 CSLive Lati Lati REC	①クロール ②平泳ぎ ③背泳ぎ ④バタフライ ⑤クロール	11:55～12:25 スイムアラカルト 後藤
13:00	12:30～13:10 シェイパンプ 高橋 (定員20名)	13:30～14:00 CSLive SHISEI ゆかみ/ビューティ REC		12:30～15:30 プライベート レッスン 15:30～16:00 体験 ダイビング かんたん筋トレ 20,535
14:00	14:50～15:30 ZUMBA 小路			
15:00	15:40～16:20 フィールヨガ 星野		16:05～16:15 脚とお尻引締め 20,535	
16:00				
17:00			17:05～17:15 かんたん姿勢改善 20,535	
18:00				
19:00	18:45 CLOSE 19:00 END			
20:00	スタジオレッスンのオンライン予約について ●スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要です。(卓球開放を除く) 別途、オンライン予約システムへご登録の上ご予約をお願いいたします。 ●フィットネスアプリ内の「スタジオレッスン予約」からもご予約いただけます。 ●当日を含む1週間分の予約が可能です。(予約開始時間7:00～) 例: 8/1(月)7:00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。 			
21:00	ご利用にあたっての注意点 ●レッスンへのチェックインは30分前から、スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。 ●事故防止のため、レッスン開始後の途中入場・途中退場はご遠慮ください。			
22:00	HOTプログラムについて HOTプログラムにご参加いただく場合は、ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意をお願い致します。必ず水分をご持参ください。 H2O 室温…28～33℃ H2O 室温…33～36℃			