

セントラルウェルネスクラブ蒲生店 レッスンスケジュール 2025.1月～

- ・「第1スタジオ」「第2スタジオ」はオンラインで事前予約と当日にチェックインが必要となります。(20分未満のレッスンは予約不要)
⇒(第1スタジオ: **定員62名** 第2スタジオ: **定員44名**) ※HOTレッスンに参加する場合、バスタオルと水(500ml以上)が必要となります。
- ・都合によりプログラム、インストラクターが変更になる場合もございます。予めご了承ください。
- ・祝日18:00以降に開始のレッスンは実施致しません。
- ・レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。

月				火				水				木				金				土				日			
第1スタジオ	第2スタジオ	マシニング	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシニング	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシニング	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシニング	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシニング	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシニング	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マシニング	プール
9:00																											
9:30																											
10:00	9:50-10:30 ZUMBA 岡本	10:00-10:40 HOTフットボール 上脇	9:40-9:55 みんなで体操																								
10:30																											
11:00	11:00-11:40 エアロサーキット 桐野	11:00-11:40 HOTAラダッシュ 田中(音)	11:30-11:40 岸中シェイブ 井原																								
11:30																											
12:00	12:00-12:30 健康体操教室 田中(音)	12:00-12:40 パワーライド 田中(美)	12:35-12:55 ビップリフティング 井原																								
12:30																											
13:00	13:10-13:50 ピラティス 田中(美)	13:10-13:50 有料レッスン	13:00-14:00 成人水泳 スクール(有料) 斎藤(由)																								
13:30																											
14:00	14:05-14:45 フィールヨガ 上脇																										
14:30																											
15:00																											
15:30																											
16:00																											
16:30	16:40-17:40 キッズ水泳 (有料) 井原	16:30-17:30 キッズ水泳 (有料) 井原	16:30-17:30 キッズ水泳 (有料) 井原																								
17:00																											
17:30	17:30-18:30 キッズ水泳 (有料) 井原	17:30-18:30 キッズ水泳 (有料) 井原	17:30-18:30 キッズ水泳 (有料) 井原																								
18:00																											
18:30																											
19:00	19:10-19:50 ZUMBA 山本																										
19:30																											
20:00	20:00-20:40 ストリートダンス BEZ	20:10-20:50 ストリートダンス 井原																									
20:30	CSLive シェイプアップ 井原																										
21:00	21:00-21:40 ヨガ 高山	21:00-22:00 有料 レッスン																									
21:30																											
22:00																											
22:30																											
23:00																											

CSLive

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる！それがCS Live！
全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることが出来る映像配信型プログラムです。