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。予めご了承下さい。
- 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場はご遠慮ください。 9:00-10:00 9:00-10:00 9:00-10:00 9:00-10:00 9:00-10:00 ニップダンフ キップ休育 キッズ水泳 キップ水流 キッズ体育 2週目:骨粗しょう症予防 (有料) 週日:腰痛予防改姜 児童 児童 児童 9:40-9:55 ストレッチ みんなで体操 みんなで体操 みんなで体操 5週目:膝痛予防改善 10:00-11:00 ZUMBA 10:00-11:00 10:00-11:00 10:00-11:0 10:00-11:00 アクアピク: 初級水泳 キッズ体育 Fッズダンス キッズ体育 キッズ水泳 キッズ水泳 岡本 新田 斎藤(ゆ) トリートダン アクアピク (有料) (有料) (有料) (有料) (有料) ヨガ 田辺 CSLive 幼児 ♥上脇 毛戸 小田 10:35-11:0 (神田中(容) ♥砂田 井原 11:00-11:50 11:00-12:00 11:00-12:00 11:00-12:00 キッズ体育 キッズ水泳 11-15-11-0 層こり予防 フィンスイ **CSLive** ヨガ ZUMBA **CSLive** ヨガ 背中シェイブ **り**毛戸 中級水泳 (有料) (有料) 斎藤(ゆ) 1:30 桐野 (神田中(容) ♥大月 柳田 ダンスWAVE **分**金澤 ピラティス トレーニン 斎藤(ゆ) フトレッチ 児童 井原 斎藤(ゆ) 長# バランスア・ 肩こり予防 シェイプ パンフ スキンダイビン ノエエクササ-**CSLive** 健康体操教室 शास ボッチャ 成人水流 ソンブルエアロ 貸佐尺木 アクアダンス **12:15-12:2** 筋トレ **)**大月 ピラティス (神田中(容) **9**石井 NEW 大内 田中(美) は中間 ♥田辺 ZUMBA (有料) 12:45-13:15 柳田 腰痛多防 ゴルトレ 西村(友) BOOST777 からだ元気 BOOST77 筋膜ほぐし リズムライド シャキッと姿勢 13:10-13:4 毛戸 初級水泳 河野 ストレッチ (神田中(容) (神田中(容) **CSLive** 毛戸 成人水泳 ストレッチ ヨガ CSLive shiseマスマ本書 アクアピク ップイペン (有類) 中級水泳 大杉 スムース&ヒーリンク 上脇 ピラティス (資) 斎藤(め) (有料) 5料レッス) 初級クロー 肩こり予防 田中(美) ヨガ 美尻 斎藤(ゆ) TAEBO **CSLive CSL'ive** 西村(付) フリー フィンコース お腹シェイス (↑齊藤(亩) 21179×2RFΔ 13:50-14:35 ファイトアタックBEAT リズムライド 坂本 フリー 腰痛予防 **CSLive** ♥河野 14:35-14:45 ニップリフティン アクアピクス フィールヨカ 14:30-15:30 大内 シェイプ゜パ ソフ゛ 14:30-15:30 ♥上脇 14:30-15:30 14:30-15:30 14:30-15:30 14:30-15:30 キッズ体育 キッズ体育 ●西村(友) キッズ水流 キッズ水泳 ストレッチ キップ水流 キッズ水泳 河野 (有料) (有料) (有料) 幼児 ZUMBA 下半身業別 1179 y 9BEA 1530-1630 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 15:30-16:30 新田 ●西村(友) キッズ体育 キッズ体育 キッズダンス キッズ体育 キッズダンス キッズ体育 :ッズダンス キッズ体育 キッズ体育 キッズ水流 キッズ水泳 キッズ水流 キッズ水流 キッズ水泳 (有料) (有料) (有料) (有料) (有料) (有料) 160 児童 児童 幼児 大3コース使 最大3コース使 大3コース使 幼児 幼児 7UMRA フィールヨ 中村 ストレッチ 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:3 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 16:30-17:30 ♥大内 キッズ体育 キッズダンス キッズ体育 Fッズダンス キッズ体育 キッズ体育 キッズ体育 16:40-17:40 キップ水流 キップ水流 キップ水流 キップ水流 キッズ水泳 (有料) (有料) (有料) (有料) (有料) (有料) *Ŧアダン*ス (有料) 児童 児童 児童 児童 児童 児童 (有料) 児童 児童 背中シェイフ 173 中村 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18:30 17:30-18: キッズ体育 キッズ体育 キッズ体育 キッズ体育 17:50-18:50 キッズ水泳 筋トレ キッズ水泳 キッズ水泳 キッズ水流 (有料) (有料) (有料) *Ŧアダン*ス (有料) フリー フィンコース 児童 児童 児童 児童 18:00-19:0 (有料) ヨガ ●高橋 18:30 18:30-19:30 18:30-19:30 18:30-19:30 18:30-19:30 マスタース 18:45 施設利用終了 キッズ水流 キッズ水泳 キッズ水泳 キッズ水流 共高 腰痛予防 (有料) (有料) (有料) 19:00 完全開館 9:10-19:20 筋トレ お腹シェイフ HOTヨガ HOTヨガ ストレッチ 71 IMRA ♥高橋 ♥金澤 シェイブパン ♥河野 7UMRA HOTE 19:45 施股利用終了 山本 ♥間瀬 平山 ♥吉田 NEW 20:00 完全閉館 トリートダン **CSLive CSLive** 中級水泳 **CSLive** BEZI ストレッチ CSLive CSLive लावड 佐々木 間瀬 パワーライド シェイプパンプ 初級水泳 お腹シェイプ ヨガ 伊河野 パワーライト CSL'ive ●祝日18:00以降に開始のレッスンは実施致しません。 **CSLive** ♥中林 21:30 間瀬 ♥髙山 LatiLati ※都合により担当インストラクター、時間、内容は変更する場合がございます。 ※レッスン開始後の途中入室はご遠慮下さい。 22:00 22:15 施設利用終了 22:15 施股利用終了 22:15 施股利用終了 22:15 施設利用終了 22:30