

LESSON SCHEDULE

2025年4月⇒

月曜日		火曜日		水曜日		木	金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル		スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル	スタジオ	カルチャー・ファンク・シヨナル
9:00												
9:30	~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中		~随時~ PT 受付中			~随時~ PT 受付中	9:00-10:00 キッズ体育スクール (児童)	~随時~ PT 受付中	9:00-10:00 キッズ体育スクール (児童)	~随時~ PT 受付中
10:00						スタッフ 無人営業日			10:00-11:00 キッズ体育スクール (幼児)		10:00-11:00 キッズ体育スクール (幼児)	
10:30	10:00-10:40 ゆるHOT フィールピラティス CS-REC		10:10-10:50 ピラティス CS-REC		10:30-11:10 NEW ゆるHOT パワーヨガ KUMIKO(久美子)		10:00-10:40 カラダデトックス CS-REC					
11:00	10:50-11:20 HOTフィールヨガ 橋本(ひ)		11:00-11:30 ゆるHOT リンパフロー 村田				11:00-11:40 ダンスWAVE CSLive					11:00-12:00 キッズ体育スクール (幼児)
11:30			11:40-12:20 HOT ヨガ 村田		11:25-12:05 NEW Lati Lati CS-REC				11:30-12:00 シェイブパンプ 橋本(ひ)			11:30-12:00 キッズ体育スクール (幼児)
12:00	11:35-12:05 ビューティー/美尻 橋本(ひ)				12:25-12:55 時間変更 ゆるHOT ピラティス 谷川			11:50-12:20 ボディメイクトレーニング CS-REC		12:15-12:55 ヨガ CS-REC		12:00-13:15 イベントTime ※大人・キッズ対象のイベントを開催する際に使用いたします。
12:30	12:20-13:00 HIP HOP 道		12:30-13:10 ゆるHOT パワーヨガ CS-REC		13:10-13:50 時間変更 HOTパワーヨガ CS-REC			12:35-13:05 ZUMBA® 橋本(ひ)				
13:00												
13:30	13:30-15:00 イベントTime ※大人・キッズ対象のイベントを開催する際に使用いたします。		13:20-13:50 シェイブパンプ 橋本(ひ)					13:20-14:00 ゆるHOT ヨガ 一杉		13:20-14:20 キッズダンススクール (年長~小6)		13:30-14:10 NEW パワーライド CS-REC
14:00			14:05-14:35 リズムライド 橋本(ひ)									
14:30										14:30-15:30 キッズ体育スクール (幼児)		14:25-15:05 ZUMBA® 山科
15:00										15:30-16:30 キッズ体育スクール (幼児)		15:30-16:10 HOTパワーヨガ 徳市
15:30	15:30-16:30 キッズ体育スクール (幼児)		15:20-16:20 キッズダンススクール (年長~小6)		15:30-16:30 キッズ体育スクール (幼児)			15:30-16:30 キッズ体育スクール (幼児)		15:30-16:30 キッズ体育スクール (児童)		
16:00										16:30-17:30 キッズ体育スクール (児童)		16:30~翌9:00 イベントTime & スタジオフリーTime ☆ストレッチなどにお使いください。 ※器具などの使用は自己責任となります。使用後は必ず元の場所にお戻しください。 ※貸切は別途料金が必要となります。
16:30	16:30-17:30 キッズ体育スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育スクール (児童)			16:30-17:30 キッズ体育スクール (児童)		16:30-17:30 キッズ体育スクール (児童)		
17:00									17:30-19:00 レンタルスタジオ 貸切利用料 60分1人500円 ※体育備品も利用可能 事前にお声がけください。			
17:30												
18:00	18:00~19:45 レンタルスタジオ 貸切利用料 60分1人500円 ※体育備品も利用可能 事前にお声がけください。		17:30-18:30 キッズ体育スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育スクール (児童)		17:30-18:30 キッズ体育スクール (児童)					
18:30												
19:00			19:10-19:50 ゆるHOT ピラティス CS-REC		19:30-20:10 HOT ヨガ 徳市		19:05-19:45 シンプルステップ 船岡		17:00~受付CLOSE		17:00~受付CLOSE	
19:30												
20:00	20:00-20:40 ゆるHOTヨガ 徳市						20:00-20:40 ゆるHOT スムース&ヒーリング CS-REC		CSLive	オーディションで選ばれたセントラルのトップインストラクターのレッスンとなります。 ・CSLive...リアルタイム配信で双方向通信を行ないます。 ・REC...録画レッスンを配信します。		
20:30									CS-REC			
21:00									ゆるHOT	遠赤外線パネルを使用。 ・ゆるHOT...24~30℃前後 ・HOTクラス...30~35℃前後 ご参加には、水分・バスタオルをご準備ください。		
21:30	21:00~翌9:00 スタジオフリーTime		21:00~翌9:00 スタジオフリーTime		21:30~翌9:00 スタジオフリーTime		21:00~翌9:00 スタジオフリーTime		HOT			
22:00									キッズスクール	お子様対象のスクールクラスです。		

- レッスン開始後の途中入場は、ケガ防止の為、ご遠慮いただきますようお願いいたします。
- 祝日・振替休日のプログラムは、18時以降のフィットネスレッスンはございません。
- 都合により内容を変更する場合がございます。また、イベント開催などに伴い、クローズとなる場合がございます。

