

LESSON SCHEDULE

9/1~

- ・新型コロナ感染症の情勢により変更となる場合がございます。
- ・祝日は19時閉館のため、レッスンが変更となります。
- ・期間中は全レッスン定員予約制となります。予約台帳への記入をお願いいたします。

⇒各レッスン開始時刻の90分前からバイクスタジオ前にて予約を受付致します(スタジオ 定員：15名 / BIKEスタジオ 定員：10名)

- ・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。

	月		火		水	木		金		土		日	
	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ		BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ	BIKE スタジオ	スタジオ
9:00	10:00 営業開始		10:00 営業開始			10:00 営業開始		10:00 営業開始		10:00 営業開始		10:00 営業開始	
9:30										9:00-10:00			
10:00										キッズ体育 スクール (児童)			
10:30		10:30-11:10					10:30-11:10	10:30-11:00	CSLive	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00
11:00		ヨガ40 山口		CSLive		ZUMBA40 森山	リズムライド 金森	CSLive	リズムライド 松坂	10:00-11:00	10:30-11:00	リズムライド REC	ヨガ 榎本
11:30				11:00-11:30 シェイパンプ30 CS Live				11:00-11:40 ZUMBA 40 CS Live					
12:00	11:40-12:10 リズムライド REC	11:40-12:10 ZUMBA 小山	11:40-12:10 ツアーライド 高崎			11:30-12:00 フィットバイク 榎本	11:45-12:15 ツアーライド 松坂			11:30-12:00 シェイパンプ 松坂			11:30-12:10 ピラティス40 REC
12:30				12:10-12:40 パレトン 山口		12:05-12:35 リズムライド REC		12:00-12:40		12:20-13:00			
13:00		12:40-13:10 シェイパンプ 松坂	12:50-13:20 リズムライド 高崎			12:40-13:20 コンビネーション エワ40 斉藤				ヨガ40 黒川		ヨガ40 原田	12:30-13:00 フィットバイク 村上
13:30	13:00-13:30 ツアーライド フリー	CSLive		CSLive				CSLive	13:00-13:30 ツアーライド フリー			13:00-13:30 ツアーライド フリー	
14:00		13:30-14:10 オリジナルエワ CS Live		13:30-14:10 ヨガ40 CS Live		13:30-14:00 ツアーライド フリー		13:30-14:00 ファイティングコ CS Live					13:50-14:20 シェイパンプ 村上
14:30			14:20-14:50 ツアーライド フリー	14:20-14:50 シンクエワ 小山		14:10-14:40 ヨガ 谷本	14:20-14:50 ツアーライド フリー			14:30-15:30	14:35-15:15		
15:00										15:00-15:30 リズムライド REC	15:00-15:30 リズムライド REC	15:00-15:30 リズムライド REC	
15:30		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	15:30-16:10 CSLive
16:00		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (幼児)		キッズ体育 スクール (幼児)	キッズ体育 スクール (児童)	キッズ体育 スクール (児童)	15:30-16:10 フィットバイクPRO CS Live
16:30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30		16:30-17:30			
17:00		キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)		キッズ体育 スクール (児童)			
17:30				17:30-18:30				17:30-18:30	17:30-18:00	17:30-18:00	17:30-18:00	17:00-17:30 ツアーライド フリー	17:10-17:50 ヨガ40 REC
18:00				キッズ体育 スクール (児童)				キッズ体育 スクール (児童)	ツアーライド フリー	17:45-18:15 ダンスファン REC			
18:30													
19:00										19:00 完全閉館		19:00 完全閉館	
19:30	19:20-20:00 リズムライド 村上	ヨガ 山口	19:20-19:50 ツアーライド 泉	ヨガ40 谷本		19:10-19:40 リズムライド 金森	ピラティス 片田	19:10-19:40 ツアーライド 高崎	19:10-19:40 パワーパンプ 村上	CSLive このマークのレッスンはライブ配信のレッスンとなります。 セントラルスポーツトップインストラクターのレッスンを各クラブ 同時&リアルタイム開催!			
20:00		20:10-20:50					20:00-20:30 ダンスファン REC	CSLive	19:55-20:35	REC このマークのレッスンは、録画配信のレッスンとなります。 セントラルスポーツ 人気インストラクターのレッスンを 大画面で体感!!			
20:30	20:20-20:50 ツアーライド フリー	ZUMBA40 宮崎	20:20-21:00 パワー ライド40 REC	20:20-20:50 フィットバイク 村上		20:35-21:05 ツアーライド 金森	20:40-21:20	20:00-20:40 パワーライド 40 CS Live	ヨガ40 REC				
21:00							ヨガ40 REC		20:45-21:15 ZUMBA 高崎	ツアーライドフリー インストラクター誘導なしで、映像を見ながらご自身でバイクをこいで いただくレッスンです。途中入場、途中退出OK。レッスン中の出入り自由 となります。(インストラクター不在)			
21:30													
22:00	22:00 完全閉館		22:00 完全閉館			22:00 完全閉館		22:00 完全閉館					