Lesson Schedule 2024.1-3

※諸事情により変更となる場合がございます

10：00 OPEN

MON 月DAY

- 10:05〜10:10 ラジオ体操
- 10:25〜10:55 健康気功法 加藤
- 11:10〜11:40 ヨガ 加藤
- 11:55〜12:45 有料 ヒップホップ 小林
- 13:00〜13:40 ベリーダンス 永山
- 15:30〜16:30 幼児体育 [スクール]
- 16:30〜17:30 児童体育 [スクール]
- 19:15〜19:55 BEAT FIGHTATTACK 栗山
- 20:10〜20:50 SHAPE PUMP 栗山
- 21:05〜21:35 X-CORE DANCING [REC] CSLive

TUE 火DAY

- 10:05〜10:10 ラジオ体操
- 10:15〜10:45 健康体操 若林
- 11:00〜11:40 ダンスWAVE 若林
- 12:00〜12:40 コンビネーションエアロ 小島
- 13:00〜13:30 ビューティープロジェクト SENAKA CSLive
- 15:30〜16:30 幼児体育 [スクール]
- 16:30〜17:30 児童体育 [スクール]
- 19:25〜19:55 骨盤エクササイズ 西村
- 20:10〜20:50 ZUMBA FITNESS 西村
- 21:05〜21:25 メディカルフィットネス ロコモ予防・改善 CSLive

WED 水DAY

- 10:05〜10:10 ラジオ体操
- 10:15〜10:55 HOT HOTヨガ 平井
- 11:10〜11:50 ZUMBA FITNESS 平井
- 12:05〜12:35 FIT jam 栗山
- 12:50〜13:20 からだアクティブ CSLive
- 16:30〜17:30 幼児・児童ダンス [スクール]
- 17:30〜18:30 幼児・児童 運動能力開発 [スクール]
- 18:50〜19:30 コンビネーションエアロ 川越
- 19:45〜20:25 ダンスWAVE 栗山
- 20:40〜21:20 ヨガ [REC] CSLive

THU 木DAY

- 10:05〜10:10 ラジオ体操
- 10:15〜10:45 BEAT FIGHTATTACK 栗山
- 11:00〜11:40 ピラティス [Live] CSLive
- 11:55〜12:35 ボディメイクトレーニング 栗山
- 12:50〜13:20 スムース＆ヒーリング 坂本
- 13:35〜14:15 有料 ピラティス〜基礎編〜 栗山
- 15:30〜16:30 幼児体育 [スクール]
- 16:30〜17:30 児童体育 [スクール]

1・3・5週目【ステップ】
2・4週目【エアロ】

FRI 金DAY

- 10:05〜10:10 ラジオ体操
- 10:15〜10:55 シンプルステップ 市川
- 11:10〜11:50 シンプルエアロ [REC] CSLive
- 12:05〜12:45 ZUMBA FITNESS 栗山
- 13:00〜13:30 パワーパンプ [REC] CSLive
- 16:30〜17:30 幼児・児童ダンス [スクール]
- 17:30〜18:30 幼児・児童 運動能力開発 [スクール]
- 19:00〜19:30 リズムCAMP [REC] CSLive
- 19:50〜20:30 コンビネーション ステップ/エアロ(隔週) 滝井
- 20:45〜21:25 Lati Lati [REC] CSLive

有料セッションの案内

1-3月計6回のセッションになります。
●1月13日・27日
●2月3日・24日
●3月9日・16日

他の日程は、【ボディメイクトレーニング】(REC)となります。

SAT 土DAY

- 9:10〜10:10 幼児・児童体育 [スクール]
- 10:30〜11:00 ボディケアストレッチ 田口
- 11:20〜12:00 エアロサーキット 田口
- 12:15〜12:45 有料 ボディメンテナンス 田口
- 13:00〜13:40 SHAPE PUMP 栗山
- 13:55〜14:35 ファイトアタックPRO [REC] CSLive
- 15:30〜16:30 幼児体育 [スクール]
- 16:30〜17:30 児童体育 [スクール]

SUN 日DAY

- 9:10〜10:10 児童体育 [スクール]
- 10:10〜11:10 幼児体育 [スクール]
- 11:30〜12:00 ファンクショナルトレーニング 小林
- 12:15〜12:55 ジャズダンス 小林
- 13:10〜13:50 ZUMBA FITNESS 若林
- 14:05〜14:35 FIT jam 若林
- 14:50〜15:30 フィールピラティス [REC] CSLive

【レッスン定員】３０名

※ステップ台・マット等を使用するレッスンは21名となります

- ●レッスン開始３０分前より整理券を配布いたします
- ●入場はレッスン開始１０分前より番号順となります
- ●レッスン開始後の入場はご遠慮ください

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
22：00 close	22：00 close	22：00 close	14：00 close	22：00 close	19：00 close	18：00 close

セントラルスポーツ GYM&STUDIO 伊勢原駅前

レッスンスケジュールのダウンロードはこちら