

金曜日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	9:40~9:50 ジムスモ みんなでストレッチ	
10:10~10:50 ZUMBA 森山 (46名)	CSLive ヨガ (25名) REC	
11:10~11:50 コンビネーション エアロ/小松田 (46名)	CSLive ダンスWAVE (25名) LIVE	11:30~12:15 アクアビクス 金木
12:15~12:55 カラダ テトックス 高木 (46名)	スタジオフリー スペース ※音響設備利用不可	12:30~13:00 初級水泳 深谷
13:10~13:50 ヨガ(アクティブ系) 江川(50名)	LIVE 13:30~14:10 ファイトアタック BEAT (25名) CSLive	13:15~14:00 スイムトレーニング 深谷
14:20~15:00 ファンクショナル コンディショニング 松山(55名)	14:15~15:15 卓球 フリースペース	14:15~15:00 スキndaイビング フリーコース ※1~2コース使用
	15:30~16:30 キッズ ダンススクール <幼児>	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用
16:30~17:30 キッズ 体育スクール <児童>	16:30~17:30 キッズ ダンススクール <児童初級>	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <赤~黄> ※4コース使用
17:30~18:30 キッズ 体育スクール <児童>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童中級>	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <白~黒> ※5コース使用
		18:30~20:30 キッズ スイミング スクール <選手> <育成> ※5コース 使用
19:25~20:05 ファンクショナル コンディショニング 菅原 (30名) ↑コアボール使用↑	19:00~20:00 ジュニア HIPHOP スクール	
20:20~21:00 ZUMBA 星野 (46名)	CSLive ピラティス (25名) REC	21:00~21:30 スキndaイビング フリーコース ※1~2コース使用
21:20~22:00 ファイトアタック PRO (46名) 松山	21:05~21:15 みんなで筋トレ (25名)	

土曜日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00~10:00 キッズ 体育スクール <幼児>	9:00 開館 9:30~10:10 ヨガ 清水 (25名)	9:00~10:00 キッズ スイミングスクール <赤~黄> ※3コース使用
10:00~11:00 キッズ 体育スクール <児童>	10:25~11:05 フィールピラティス 清水 (25名)	10:00~11:00 キッズ スイミングスクール <赤~白> ※3コース使用
11:00~12:00 キッズ 体育スクール <幼児>	11:20~12:00 ファイトアタックPRO 松山 (25名)	11:30~12:10 ベビースイミング スクール
12:00~13:00 キッズ 体育スクール <児童>	12:25~13:05 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (15名) REC	12:30~13:30 キッズ スイミングスクール <赤> ※1~2コース使用
14:00~14:40 ZUMBA 木村 (46名)	13:30~14:30 ＜有料セッション＞ ハタヨガ 入門~初級 江川 有料	13:30~14:30 キッズ スイミングスクール <赤~白> ※3コース使用
15:00~16:00 ＜有料セッション＞ オリジナルステップ 多林 有料	14:50~15:30 ヨガ 江川 (28名)	14:30~15:30 キッズ スイミングスクール <赤~黄> ※3コース使用
	15:45~17:20 水泳選手 トレーニング使用	15:30~16:30 キッズ スイミングスクール <赤~黒> ※4コース使用
16:45~17:45 キッズ運動能力 開発スクール	17:30~19:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	16:30~17:30 キッズ スイミングスクール <黒~黒> ※5コース使用
		17:30~19:00 キッズ スイミングスクール <選手> <育成> ※5コース使用
		19:00~19:45 マスターズ 田中
19:45スポーツ施設終了/20:00 閉館		

【レッスン参加の際のご注意】
 ●祝日は、特別プログラムとなります。
 ●インストラクターやレッスン内容は、変更・クローズ(休講)となる場合がございます。予めご了承ください。
 ●プールレッスンは、スイムキャップを着用の上、ご参加下さい。

Cen's Shop
セントラルスポーツが運営する通販サイト

私たちが自慢の一本
 伝えたかったのは、道具へのこだわりです。

セントラルスポーツオリジナル機器販売中
 ・コアボール
 ・オリジナルバイク
 ・プロテイン
 ・アクアビクス

日曜日		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:00 開館		8:00~10:00 キッズスイミング スクール <選手> ※5コース使用
9:30~10:30 キッズ 体育スクール <児童>	9:30~10:30 キッズチア ダンススクール <幼児>	10:00~11:00 キッズスイミング スクール <赤> ※2コース使用
11:00~11:40 ファンクショナル コンディショニング 松山(55名)	10:30~11:30 キッズチア ダンススクール <児童>	11:00~12:00 キッズスイミング スクール <赤~白> ※3コース使用
12:00~12:40 シェイプパンプ 松山 (50名)	11:50~12:30 CSLive ヨガ (25名) REC	12:00~13:00 キッズスイミング スクール <赤~黒> ※4コース使用
13:00~13:40 ファイトアタックPRO 松山(46名)	CSLive スムース& ヒーリング (25名) REC	13:00~14:00 キッズスイミング スクール <緑・紺> ※2コース使用
14:30~15:30 キッズ 体育スクール <児童>	エアサイクルフィットネス パワーライド 浅子 (15名)	14:00~15:00 プール開放 (予約制) 有料
	15:00~15:40 コンビネーション ステップ 高橋 (25名)	15:00 ※詳細はレセプションまで お問い合わせください
	17:00~18:30 スタジオ フリースペース ※音響設備利用不可	17:00~18:00 スキndaイビング フリーコース ※1コース使用
18:45スポーツ施設終了/19:00 閉館		

全国120店舗に導入拡大!

ここでしか味わえない
達成感を味わおう!

AIR CYCLE Fitness
エアサイクルフィットネスシリーズ

はつらつ健康運動スクール
椅子に座って軽運動や柔軟体操 筋力トレーニング・脳体操

火曜日 12:00~13:00
880円・4回 3,300円
お申込は3階受付にて