

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 シンプルステップ 小松田(46名)	CSLive ヨガ(25名) REC	
	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE (25名) LIVE	11:30~12:15 アクアピクス 金木
12:05~12:45 カラダ トトックス 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 狩野
13:00~13:40 ヨガ(アクティブ系) 江川(50名)	LIVE 13:30~14:10 ファイアアタック BEAT (25名) CSLive	13:15~14:00 スイムトレーニング 深谷
14:00~14:40 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нда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~橙> ※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
	19:00~20:00 ジュニア HIPHOP スクール	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↑	20:20~21:00 ZUMBA 星野(46名) CSLive ピラティス (25名) REC	
21:20~22:00 ファイアアタック PRO(46名) 松山	21:05~21:15 みんなであそび トレ(25名)	21:00~21:30 スキндаイビング フリーコース ※1~2コース使用

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 ファイアアタック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)	<有料セッション> アイアンガーヨガ 江川 有料	14:30~15:30 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
16:45~17:45 キッズ運動能力 開発スクール	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~橙> ※4コース使用
	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 <橙~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		

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
	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
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)	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~橙> ※4コース使用
12:00~12:40 シェイプパンプ 松山 (50名)	12:45~13:25 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
13:00~13:40 ファイアアタックPRO 松山(46名)	13:50~14:30 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
	14:30~15:30 キッズ 体育スクール <児童>	15:00~15:40 コンペニエーション ステップ 高橋(25名)
	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нда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		

【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。

**CENTRAL PRIDE**  
セントラルスポーツ オリジナルコアボール

伝えたかったのは、  
道具への「こだわり」です。

私たちが、  
自慢のこの一本

**Cen's Shop**  
セントラルスポーツが  
運営する通販サイト

セントラルスポーツ  
オリジナル商品  
販売中

コアボール  
オリジナルバイク  
プロテイン  
アクアピクス



第1弾 セントラルオリジナルバイク導入  
3台導入!  
定員15名→定員17名  
※7月中旬頃、導入を予定しております



**AIR CYCLE FITNESS**に  
参加しよう!