セントラルフィットネスクラブ弘前レッスンスケジュール

■2025年5月～次回改定までといたします。
■スタジオ・バイクプログラムご参加の際にはオンラインでご予約ください。
■毎週水曜日は休館日、祝日については特別プログラムにて掲示いたします。

最大発汗レッスン！AIR CYCLE FITNESS！

毎日実施のイチオシレッスン！シンプルなバイクエクササイズは脂肪燃焼効果抜群！

月曜日(MON)

Studio
- 10:10~10:50 ラテンファン 八木橋
- LIVE 11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive
- 11:55~12:35 ファイトアタック BEAT 浅井
- REC 12:50~13:20 エアロサーキット CSLive
- REC 13:30~14:10 スムース&ヒーリング CSLive
- 15:30~16:30 キッズ 運動能力開発 スクール
- 16:30~18:30 キッズ 体育 スクール
- 19:00~19:40 1・3・5週:シンプルエアロ 2・4週:コンビエアロ 松野
- LIVE 20:00~20:40 シェイプパンプ CSLive
- REC 20:55~21:25 HOTヨガ CSLive

Pool
- 11:10~11:40 アクアビクス 八木橋
- 11:50~12:20 初級水泳 佐々木
- 12:25~12:55 中級水泳 佐々木
- 13:30~14:30 カルチャースクール ゆっくり シルバースイミング 2コース使用 葛西
- 15:30~19:30 キッズ スイミング スクール 15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用
- 19:30~20:00 アクアウォーク 及川
- 20:10~20:40 スキンダイビング (シュノーケリング) 川越

Functinal Bike Studio
- 11:20~11:35 お腹 引き締め
- 11:40~ とりあえずシリーズ
- 初級水泳 1・5週:クロール 2週:背泳ぎ 3週:平泳ぎ 4週:バタフライ
- 中級水泳 1・5週:背泳ぎ 2週:平泳ぎ 3週:バタフライ 4週:クロール
- 18:40~18:50 お腹 引き締め
- 19:50~20:30 リズムライド 松島

火曜日(TUE)

Studio
- REC 10:20~11:00 ヨガ CSLive
- 11:15~11:55 コンビネーション エアロ 阿保
- 12:10~12:50 フリースタイルダンス 浅井
- 13:20~14:00 ヨガ 週替わり
- 15:30~17:30 キッズ ダンス スクール
- 17:30~18:30 キッズ 運動能力開発 スクール
- 19:15~19:45 ファイトアタックPRO 佐々木
- 20:00~20:40 ZUMBA® 阿保
- REC 20:55~21:35 カラダデトックス CSLive

Pool
- 10:30~11:00 アクアウォーク 藤谷
- 11:10~12:10 カルチャースクール レディース スイミング 2コース使用 葛西
- 12:15~12:45 スキンダイビング (シュノーケリング) 川越
- 13:30~14:30 カルチャースクール ゆっくり シルバースイミング 2コース使用 葛西
- 15:30~19:30 キッズ スイミング スクール 15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用
- 19:40~20:10 スイムアラカルト 盛

Functinal Bike Studio
- 10:30~10:45 かんたん筋トレ
- 13:00~13:15 お腹 引き締め
- 19:00~19:40 リズムライド 石川
- 20:00~20:15 お腹 引き締め

木曜日(THU)

Studio
- 10:30~11:10 コンビネーション ステップ 花岡
- REC 11:30~12:10 フィールピラティス CSLive
- 12:30~13:10 シンプルエアロ 会津
- LIVE 13:30~14:10 ヨガ CSLive
- LIVE 14:30~15:00 リズムCAMP CSLive
- 15:30~18:30 キッズ 体育 スクール
- LIVE 19:10~19:50 Lati Lati CSLive
- 20:10~20:50 シェイプパンプ 佐々木
- 21:00~21:30 筋膜ほぐし 小池

Pool
- 10:00~10:40 ベビースイミング 2コース使用
- 12:05~12:35 初級バタフライ 小林
- 12:45~13:25 初級 スイムトレーニング 小林
- 13:30~14:30 カルチャースクール 水中ウォーキング 2コース使用 葛西
- 15:30~18:30 キッズ スイミング スクール 15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用
- 18:30~19:30 エンジョイ スイミング 葛西
- 19:40~20:10 アクアダンス 森

Functinal Bike Studio
- 11:40~ とりあえずシリーズ
- 19:20~19:35 脚/お尻 引き締め
- 20:10~ とにかくシリーズ

金曜日(FRI)

Studio
- 10:30~11:10 ストレッチ 会津
- 11:30~12:10 シンプルエアロ 松野
- 12:30~13:10 シェイプパンプ 佐々木
- LIVE 13:30~14:10 ファイトアタック BEAT CSLive
- 15:30~17:30 キッズ ダンス スクール
- 17:30~18:30 キッズ チアダンス スクール
- 19:05~19:45 フリースタイルダンス 浅井
- 20:00~20:40 ヨガ 東海
- REC 20:55~21:25 ボディメイクトレーニング CSLive

Pool
- 10:00~10:40 ベビースイミング 保育園指導 計2コース使用
- 11:50~12:30 スキンダイビング (シュノーケリング) 川越
- 12:40~13:10 アクアビクス 八木橋
- 13:30~14:30 カルチャースクール アクアビクス 2コース使用 八木橋
- 15:30~19:30 キッズ スイミング スクール 15:30~1コース使用 16:30~5コース使用 17:30~4コース使用 18:30~3コース使用
- 20:00~20:40 スイム トレーニング 福岡

Functinal Bike Studio
- 11:40~11:55 かんたんストレッチ
- 18:15~18:55 リズムライド 松島
- 19:10~19:25 かんたん筋トレ
- 19:50~20:30 パワーライド 佐々木

土曜日(SAT)

Studio
- 10:40~11:20 1・3・5週:ヨガ 2・4週:コンビエアロ 花岡
- 11:35~12:15 ZUMBA 池田
- 12:30~13:10 1・3・5週:シンプルステップ 2・4週:ファンクショナル(コン) 会津
- 14:00~15:00 キッズ チアダンス スクール
- 15:30~18:30 キッズ 体育 スクール
- 18:50~19:30 ラテンファン 八木橋

Pool
- 10:00~10:40 ベビースイミング 2コース使用
- 11:50~12:20 アクアダンス 小林
- 12:30~13:20 スイム トレーニング 小林
- 14:30~17:30 キッズ スイミング スクール 14:30~1コース使用 15:30~5コース使用 16:30~3コース使用

Functinal Bike Studio
- 10:15~10:30 お腹 引き締め
- 10:45~11:00 脚/お尻 引き締め
- 12:40~13:10 リズムライド 石川

20:00 CLOSE

日曜日(SUN)

Studio
- 10:15~11:00 ベビー 体育スクール
- 11:20~12:00 サンデー スペシャル 週替わり
- 12:20~13:00 ヨガ 下山
- 13:20~14:00 シェイプパンプ 佐々木
- 14:30~15:30 キッズ チアダンス スクール (幼児)
- 16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール (児童) (中学・高校生)

Pool
- 10:00~11:00 キッズ スイミング スクール 3コース使用
- 11:00~11:30 アクアウォーク 小池
- 11:30~12:30 フィン フリーコース

Functinal Bike Studio
- 14:20~15:00 パワーライド 佐々木

18:00 CLOSE

22:00 CLOSE

- 前回スケジュールからの変更レッスンとなります。
- 【CSlive】セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。
- レッスンが初めての方もチャレンジしやすいレッスンです。
- HOT スタジオの室温を上げ、発汗効果を高めたHOTレッスンです。
- LIVE 【CSlive】配信スタジオからのリアルタイムレッスンです。
- REC 【CSlive】人気コンテンツのバックナンバーレッスンです。