

# セントラルフィットネススクラブ弘前レッスンスケジュール

- 2024年10月~次回改定までといたします。
- 各種スタジオレッスン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。
- エアサイクルにつきましては別途スケジュールを開示いたします。



## 滝汗がこうぜ! AIR CYCLE Fitness

固定式バイクを使用した、インドアバイクエクササイズです。  
最大の発汗と達成感、爽快感を存分に味わってください!

|       | 月曜日(MON)   |   |            | 火曜日(TUE)  |      |            | 水曜日(WED) | 木曜日(THU) |   |            | 金曜日(FRI) |      |            | 土曜日(SAT) |      |            | 日曜日(SUN) |      |            |       |                                   |  |   |  |
|-------|--|---|------------|---|------|------------|----------|----------|---|------------|----------|------|------------|----------|------|------------|----------|------|------------|-------|-----------------------------------|--|---|--|
|       | Studio   | Pool  | Functional | Studio  | Pool | Functional |          | Studio   | Pool                                      | Functional | Studio   | Pool | Functional | Studio   | Pool | Functional | Studio   | Pool | Functional |       |                                   |  |   |  |
| 10:00 |  |   |            |   |      |            | 【休館日】    |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            | 10:00 |                                   |  |   |  |
| 30    |  | 骨粗鬆症予防改善<br>体重を食餌によって増やす際、骨密度を高める<br>ジャンプ動作等の運動と、転倒予防の<br>ためのバランストレーニングにより、骨<br>粗鬆症の予防改善することを 目指<br>すプログラムです。 |            | *REC<br>10:30~10:50<br>メディカルフィットネス<br>アキアウォーク<br>藤谷 優   |      |            |          |          | 10:00~10:40<br>ベビースイミング<br>2コース使用         |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       | 10:00~10:40<br>ベビースイミング<br>2コース使用 |  | 10:00~10:40<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>3コース使用 |  |
| 11:00 | LIVE<br>10:15~10:45<br>ラテンファン<br>八木橋 薫             |   |            |   |      |            |          |          | 10:30~11:10<br>コンビネーション<br>ステップ<br>花岡 幸子  |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 11:00~11:30<br>アキアウォーク<br>小池 優大  |
| 30    | CSLive<br>11:00~11:40<br>ダンスWAVE<br>八木橋 薫          |   |            | CSLive<br>10:30~10:50<br>メディカルフィットネス<br>アキアウォーク<br>藤谷 優 |      |            |          |          | 10:50~11:40<br>保育園指導<br>1コース使用            |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 11:00~11:30<br>アキアウォーク<br>小池 優大  |
| 12:00 |  |   |            |   |      |            |          |          | *REC<br>11:30~12:10<br>フィールビラテス<br>小林 祐美子 |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 11:20~12:00<br>サンデー<br>スペシャル<br>通替わり   |
| 30    | CSLive<br>11:55~12:35<br>ファイアアタック<br>BEAT<br>山田 穂積 |   |            | CSLive<br>11:10~11:40<br>アキアピクス<br>八木橋 薫                |      |            |          |          | 11:30~12:10<br>フィールビラテス<br>小林 祐美子         |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 11:30~12:30<br>フィン<br>フリーコース   |
| 13:00 |  |   |            |   |      |            |          |          | 12:15~12:45<br>中級クロー<br>小林 祐美子            |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 12:20~13:00<br>HOT<br>HOTヨガ<br>下山 明子   |
| 30    | CSLive<br>12:50~13:20<br>モビリティストレッチ<br>安藤 康介       |   |            | CSLive<br>12:15~12:55<br>Lati Lati<br>阿保 真由美            |      |            |          |          | 12:30~13:10<br>シンプルエアロ<br>会津 孝子           |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 12:30~13:00<br>HOT<br>12:30~13:10<br>1+3週:シンプルステップ<br>2+4週:コンビネーション<br>会津 孝子 |
| 14:00 | *REC<br>13:30~14:00<br>エアロサーキット<br>CSLive          |   |            | *REC<br>13:30~14:10<br>パワヨガ<br>CSLive                   |      |            |          |          | 12:55~13:25<br>初級バクフライ<br>小林 祐美子          |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 12:30~13:10<br>スイム<br>トレーニング<br>小林 祐美子                                       |
| 15:00 |  |   |            |   |      |            |          |          | LIVE<br>13:30~14:10<br>ヨガ<br>CSLive       |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 13:20~13:50<br>フリースタイルダンス<br>山田 穂積   |
| 16:00 |  |   |            |   |      |            |          |          | LIVE<br>14:30~15:00<br>リズムCAMP<br>CSLive  |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 13:20~14:00<br>シェイプハンプ<br>佐々木 誠  |
| 17:00 |  |   |            |   |      |            |          |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 14:30~15:30<br>キッズ<br>チアダンス<br>スクール  |
| 18:00 |  |   |            |   |      |            |          |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 14:30~15:30<br>キッズ<br>チアダンス<br>スクール<br>(幼児)                                  |
| 19:00 |  |   |            |   |      |            |          |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 14:30~15:00<br>キッズ<br>チアダンス<br>スクール  |
| 30    |  |   |            |   |      |            |          |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 14:30~17:30  |
| 20:00 |  |   |            |   |      |            |          |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 14:30~17:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール  |
| 21:00 |  |   |            |   |      |            |          |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 14:30~17:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール  |
| 22:00 |  |   |            |   |      |            |          |          |   |            |          |      |            |          |      |            |          |      |            |       |                                   |  |   | 14:30~17:30<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール  |

  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。  
 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。  
 [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。

22:00 CLOSE