

# 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

- 2024年7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				REC			【休館日】													10:00	
30	10:15~10:45 ラテンファン 八木橋 薫			10:15~10:55 健康体操 CSLive	10:30~11:00 アクアウォーク 安藤 康介			10:30~11:10 コンビネーション ステップ 花岡 幸子	10:00~10:40 ベブースイミング 2コース使用			10:30~11:10 HOT HOTストレッチ 金津 孝子	10:50~11:40 保育園指導 1コース使用	REC	10:20~10:40 メディカルフィットネス CSLive	10:00~10:40 ベブースイミング 2コース使用				10:00~10:40 キッズ スイミング スクール 3コース使用	30
11:00	LIVE 11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive	11:10~11:40 アクアピクス 八木橋 薫		11:15~11:55 コンビネーション エアロ 阿保 真由美	11:10~12:10 カルチャースクール レディーズ スイミング 2コース使用			REC 11:30~12:10 フィールピラティス CSLive				11:30~12:10 シンプルエアロ 松野 美行	11:50~12:30 スクンダイビング 川越 進子		11:00~11:40 1・3・5週:ヨガ 2・4週:コンビネーション 花岡 幸子				11:00~11:30 アクアウォーク 小池 優大	11:00	
30				REC								REC			11:50~12:30 ZUMBA 池田 輝輔	11:50~12:20 スイミング 小林 祐美子				11:20~12:00 サンデー スペシャル 週替わり	30
12:00	11:55~12:35 ファイアアタック BEAT 山田 穂積	11:50~12:20 初級スイムトレーニング 佐々木 誠		REC 12:15~12:55 Lati Lati CSLive	12:15~12:45 スクンダイビング 川越 進子			12:30~13:10 シンプルエアロ 金津 孝子	12:15~12:45 中級クロール 小林 祐美子			REC 12:30~13:10 シェイプ/シブ CSLive	12:40~13:10 アクアピクス 八木橋 薫		11:55~12:35 ZUMBA 池田 輝輔	12:30~13:20 スイム トレーニング 小林 祐美子				11:30~12:30 フィン フリーコース	12:00
30				REC											12:50~13:30 シンプル ステップ 金津 孝子				12:20~13:00 HOT 下山 明子	30	
13:00	12:50~13:20 筋脈ほくし 安藤 康介			REC 13:30~14:00 エアロサーキット CSLive	13:30~14:30 カルチャースクール ゆづり シルバースイミング 2コース使用 葛西							13:25~14:05 ファイアアタック PRO 佐々木 誠	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		13:45~14:25 フリースタイル ダンス 山田 穂積				13:20~14:00 シェイプ/シブ 佐々木 誠	30	
30															14:10~14:30 筋脈ほくし						30
14:00																					14:00
30																					30
15:00																					30
30																					30
16:00	15:30~16:30 キッズ 運動能力 開発 スクール			15:30~17:30 キッズ ダンス スクール	15:30~19:30																16:00
30		15:30~19:30																			30
17:00	16:30~18:30 キッズ 体育 スクール																				17:00
30		キッズ スイミング スクール																			30
18:00				17:30~18:30 キッズ 運動能力 開発 スクール	15:30~19:30																18:00
30		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																			30
19:00	18:50~19:10 お歳暮 山田 穂積			19:10~19:30 ビューティープロジェクト ~脂肪燃焼~ 石川 莉乃																	19:00
30																					30
20:00	19:30~20:10 マンデー スペシャル 週替わり	19:30~20:00 アクアウォーク&ジョグ 佐々木 誠																			20:00
30																					30
21:00	REC 20:30~21:10 シェイプ/シブ CSLive	20:10~20:40 スクンダイビング 川越 進子		REC 20:00~20:40 ZUMBA 阿保 真由美	20:00~20:40 スイム トレーニング 福岡 碧																21:00
30				REC 20:55~21:35 カラダデトックス CSLive																	30
22:00																				22:00	

【休館日】

【ピラティス】始めませんか?  
発達障害や学習障害の子どもがピラティスを  
正しく使うことを目指します。  
withスタッフ 石川莉乃(ピラティス)  
がサポートします!

- 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。
- 🍃 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。
- 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。

18:00 CLOSE

20:00 CLOSE

22:00 CLOSE