

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4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。



夏に向けて最大発汗レッスン! AIR CYCLE FITNESS!

シンプルなバイクエクササイズは脂肪燃焼効果抜群! スケジュールは別紙ご確認ください!

	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】														
30	10:10~10:50 ラテンファン 八木橋			10:20~11:00 ヨガ CSLive	10:30~11:00 アクアウォーク 藤谷			10:30~11:10 コンピネーション ステップ 花岡	10:00~10:40 ベビースイミング 2コース使用	10:30~ とくあえずシリーズ	10:30~11:10 ストレッチ 会津	10:30~ とくあえずシリーズ	10:40~11:20 ベビースイミング 2・4週:コンピネーション 花岡	10:00~10:40 ベビースイミング 2コース使用	10:15~10:30 お慶シエイブ	10:15~11:00 キッズ スイミング スクール 3コース使用	10:00~11:00 キッズ スイミング スクール 3コース使用				
11:00	11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive	11:10~11:40 アクアピクス 八木橋	11:20~11:35 お慶シエイブ	11:15~11:55 コンピネーション エアロ 阿保	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			11:30~12:10 フィールビラティス CSLive	11:30~12:10 シンブルエアロ 松野	11:40~ とくあえずシリーズ	11:30~12:10 シンブルエアロ 松野	11:40~ とくあえずシリーズ	11:35~12:15 ZUMBA 池田	11:50~12:30 スクンダイビング (シュノーケリング) 川越	11:50~12:20 アクアダンス 小林	11:00~11:30 アクアウォーク 小池	11:00~11:30 アクアウォーク 小池				
12:00	11:55~12:35 ファイトアタック BEAT 深井	11:50~12:20 初級水泳 佐々木	11:40~ とくあえずシリーズ	12:10~12:50 フリースタイルダンス 深井	12:15~12:45 スクンダイビング (シュノーケリング) 川越			12:30~13:10 シンブルエアロ 会津	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	12:30~13:10 シェイブパンプ 佐々木	12:40~13:10 アクアピクス 八木橋	12:30~13:10 1・3・5週:シムラスタック 2・4週:ファンクショナルコア 会津	12:30~13:10 アクアダンス 小林	12:30~13:20 スイム トレーニング 小林	12:20~13:00 ヨガ 下山	12:20~13:00 ヨガ 下山				
13:00	12:50~13:20 筋膜ほぐし 安藤	12:25~12:55 中級水泳 佐々木	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	13:00~13:15 お慶シエイブ				13:30~14:00 ヨガ 週替わり	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	14:30~15:00 リス(CAMP) CSLive	13:30~14:10 ファイトアタック BEAT CSLive	13:30~14:30 カルチャースクール アクアピクス 2コース使用 八木橋	14:10~14:30 筋膜ほぐし	14:00~15:00 キッズ チアダンス スクール	14:30~15:30 キッズ チアダンス スクール (幼児)	13:20~14:00 シェイブパンプ 佐々木					
14:00	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 ゆっくり シルバースイミング 2コース使用 葛西		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	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 3コース使用 葛西			15:30~17:30 キッズ ダンス スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~17:30 キッズ ダンス スクール	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	14:30~17:30 キッズ スイミング スクール	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール (児童・高校生)						
15:00																					
16:00	15:30~16:30 キッズ 運動能力 開発 スクール	15:30~19:30		15:30~17:30 キッズ ダンス スクール	15:30~19:30			15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	15:30~18:30 キッズ スイミング スクール	14:30~17:30 キッズ スイミング スクール	14:30~17:30 キッズ スイミング スクール					
17:00	16:30~18:30 キッズ 体育 スクール	キッズ スイミング スクール		17:30~18:30 キッズ 運動能力 開発 スクール	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール			17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール (児童・高校生)						
18:00		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		17:30~18:30 キッズ 運動能力 開発 スクール	15:30~19:30 キッズ スイミング スクール			17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	17:30~18:30 キッズ スイミング スクール	16:30~18:30 キッズ チアダンス スクール (児童・高校生)						
19:00	19:00~19:40 1・3・5週:シンブルエアロ 2・4週:コンピネーション 松野	19:30~20:00 アクアウォーク&ジョグ 担当者 週替わり	18:40~18:50 お慶シエイブ	19:15~19:45 ファイトアタックPRO 佐々木	19:40~20:10 スイムアラカルト 盛			19:20~19:50 みんなでトレーニング 渡邊	19:20~19:50 みんなでトレーニング 渡邊	19:20~19:50 みんなでトレーニング 渡邊	19:00~19:40 フリースタイルダンス 深井	19:00~19:40 フリースタイルダンス 深井	19:10~ とくあえずシリーズ	18:50~19:30 ラテンファン 八木橋	18:50~19:30 ラテンファン 八木橋						
20:00	20:00~20:40 シェイブパンプ CSLive	20:10~20:40 スクンダイビング (シュノーケリング) 川越		20:00~20:40 ZUMBA® 阿保	20:10~20:40 スクンダイビング (シュノーケリング) 川越			20:10~20:50 シェイブパンプ 安藤	20:10~20:50 シェイブパンプ 安藤	20:10~ とくあえずシリーズ	20:00~20:40 ヨガ 東海	20:00~20:40 ヨガ 東海	20:10~ とくあえずシリーズ	20:10~ とくあえずシリーズ	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE					
21:00	20:55~21:25 HOTヨガ CSLive			20:55~21:35 カラダデックス CSLive				21:00~21:30 HOT筋膜ほぐし 小池	21:00~21:30 HOT筋膜ほぐし 小池	21:10~ とくあえずシリーズ	20:55~21:25 筋膜ほぐし 安藤	20:55~21:25 筋膜ほぐし 安藤	21:10~ とくあえずシリーズ	21:10~ とくあえずシリーズ	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE					
22:00	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ツ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パレッスンです。