

9月15日(月・祝)9:00~19:00 敬老の日レッスンスケジュール

2025年8月29日掲示

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:00 OPEN		
9:00			
30			
10:00		CSLiveとは… 全国から選ばれしトップインストラクターによるLive映像レッスンです。 『Live感・一体感』を感じ、映像を見ながら楽しくレッスンに参加できます。	
30	10:30~11:10		
11:00	フィールピラティス 星	長倉IR出演します!	
30		11:20~11:50	
12:00		X-CORE FIGHTING CSLive	
30		REC	
12:00	12:00~12:40		
30	バレエエクササイズ 中川(朝)		
13:00		12:50~13:20	
30		リズムCAMP CSLive	
13:00	13:30~14:10	REC	13:15~13:45
30	ステップサーキット 青木		アクアピクス 坂本(和)
14:00			
30	14:30~15:10		
15:00	コンビネーションエアロ 青木		
30			
16:00	16:00~16:40		
30	ヨガ CSLive		
17:00	REC	キッズ体育スクール 15:00~19:00	キッズ水泳スクール 14:15~15:15 1コース使用します 15:15~18:30 全コース使用します
30			
18:00			
30			
18:45	施設利用終了		
19:00	19:00 CLOSE		

スタジオ1、スタジオ2のレッスンは「スタジオオンライン予約システム」ご予約ください。
レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。

9月23日(火・祝)9:00~19:00 秋分の日レッスンスケジュール

2025年8月29日掲載

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
	9:00 OPEN		
9:00			
30			
10:00			
30			泳ぎの上達につながります!
11:00	10:30~11:10 コンビネーションエアロ 青木	CSLiveとは… 全国から選ばれたトップインストラクターによるLive映像レッスンです。 『Live感・一体感』を感じ、映像を見ながら楽しくレッスンに参加できます。	10:30~11:00 スカーリング教室 竜野
30	11:30~12:10	11:30~12:00	
12:00	ヨガ 石川	X-CORE TRAINING CSLive	12:00~12:40 スイムトレーニング 竜野
30		12:20~12:50 シェイプパンプPOWER CSLive	
13:00	13:00~13:40		
30	バレエエクササイズ 中川(朝)		
14:00	14:00~14:40		
30	ZUMBA 山崎		
15:00			
30			
16:00	16:00~16:40		
30	スムーズ&ヒーリング CSLive		
17:00		キッズ体育スクール 15:00~19:00	キッズ水泳スクール 14:15~15:15 1コース使用します 15:15~18:30 全コース使用します
30			
18:00			
30			
19:00	18:45 施設利用終了 19:00 CLOSE		

スタジオ1、スタジオ2のレッスンは「スタジオオンライン予約システム」ご予約ください。
レッスンの途中入場・退場はご遠慮ください。

セントラルフィットネスクラブ24 自由が丘店