

# LESSON SCHEDULE

# レッスンスケジュール 2021年1月8日～3月21日



曜日	火曜日 -Tuesday-	水曜日 -Wednesday-	木曜日 -Thursday-	金曜日 -Friday-	土曜日 -Saturday-	日曜日 -Sunday-										
時間	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	
10:00	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	スタジオA	スタジオB	25Mプール	
10:30	フィットZERO 瀬井 聡子	10:00 OPEN		10:30~11:00 シンプルエアロ 菅神 美穂	10:20~10:50 ZUMBA 安田 久美子		10:30~11:00 シンプルエアロ 瀬井 聡子	10:20~10:50 ボディメイク トレーニング 勝見 日出子		9:00~11:00 体育 スクール (有料)	10:30~11:00 ヨガ 千葉 京子		9:30~10:30 空手スクール (有料)	10:00 OPEN		
11:00	11:20~11:50 ダンスファン 高木 優子	11:25~11:55 ヨガ 瀬井 聡子		11:30~12:00 ファイトアタックBEAT 会田 誠	11:30~12:00 ファンクショナル ピラティス 瀬井 聡子		11:30~12:00 ファイトアタックBEAT 会田 誠	11:35~12:05 パワーヨガ 鈴木 龍彦		11:30~12:00 フィットZERO 藤野 祥伍	11:40~12:10 ジャズダンス 戸田 健貴		10:50~11:20 シンプルステップ 熊谷 かすみ	11:10~11:40 スムースモーション 田淵 幹		
12:00	12:20~12:50 ボディメイク トレーニング 清水 麻衣子	12:25~12:45 フレックスストレッチ 藤野 祥伍		12:25~12:55 シェイプアップ 野口 和彦	12:30~12:50 抗重力エクササイズ 真如 美優		12:25~12:55 シェイプアップ 野口 和彦	12:40~13:10 アクティブ ストレッチ 阪本 一幸		12:30~13:00 ファイトアタックPRO 会田 誠	12:40~13:10 ワークアウトヨガ 田淵 幹		11:45~12:15 コンビネーションエアロ 熊谷 かすみ	11:50~11:55 アquaアタック 黒川 真嗣		
13:00	13:20~13:50 X-FIT 6PACK 黒川 真嗣	13:20~13:50 エアサイクルフィットネス リズムライド 藤野 祥伍		13:20~13:50 パワーヨガ 網井 美雪	13:20~13:50 エアサイクルフィットネス ワークアウト 野口 和彦		13:20~13:50 エアサイクルフィットネス ワークアウト 野口 和彦	13:40~14:10 バレエエクササイズ 中井 多恵子		13:30~14:00 フレックスストレッチ 会田 誠	13:40~14:10 バランスボール 田辺 真紀		12:10~12:45 ダンスセッション (有料) 佐野 周	12:20~12:45 アクティブダンス 山本 尚美		
14:00	14:20~14:50 スムースモーション 会田 誠	14:15~14:45 シェイプアップ 黒川 真嗣		14:25~14:55 コンビネーションステップ 渡辺 睦美	14:10~14:40 ボディコアバランス 会田 誠		14:10~14:40 ボディコアバランス 会田 誠	14:45~15:15 エアサイクルフィットネス リズムライド 真如 美優		13:55~14:25 ZUMBA 北井 美紀	14:40~15:10 エアサイクルフィットネス リズムライド 会田 誠		12:50~13:10 サークル サークル 黒川 真嗣	13:20~13:50 フリースタイルダンス 佐野 周		
15:00	15:15~15:45 オリジナルエアロ 菅神 美穂	15:15~15:45 大人の体育 (有料)		15:15~15:45 大人の体育 (有料)	15:15~15:45 大人の体育 (有料)		15:15~15:45 大人の体育 (有料)	15:40~16:00 ベタンク (フリータイム)		15:30~16:00 ZUMBA 安田 久美子	15:30~16:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 会田 誠		13:30~14:00 ZUMBA 熊谷 かすみ	13:50~14:20 フリースタイルダンス 田淵 幹		
16:00	16:30~17:30 キッズダンス スクール (有料)	16:30~17:30 キッズダンス スクール (有料)		16:30~17:30 キッズダンス スクール (有料)	16:30~17:30 キッズダンス スクール (有料)		16:30~17:30 キッズダンス スクール (有料)	16:15~17:35 フラダンス スクール (有料)		16:30~18:30 ヨガダンス スクール (有料)	16:40~17:20 Jレズリング スクール (有料)		14:20~14:50 ヨガ スムースモーション 藤井 由美	14:40~15:10 エアサイクルフィットネス ワークアウト 黒川 真嗣		
17:00	16:30~18:30 体育 スクール (有料)	15:30~19:30 スイミング スクール (有料)		16:30~18:30 体育 スクール (有料)	16:30~18:30 Jダンス スクール (有料)		16:30~18:30 体育 スクール (有料)	15:30~19:30 スイミング スクール (有料)		15:30~16:00 ZUMBA 安田 久美子	15:30~16:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 会田 誠		14:40~15:10 エアサイクルフィットネス ワークアウト 黒川 真嗣	15:30~16:00 コアヒーリング 四ノ宮 才倫		
18:00	18:00 CLOSE (17:30施設利用終了)															
19:00	19:05~19:35 ルーシーダットン 岩崎 早友里	19:05~19:35 エアサイクルフィットネス リズムライド 黒川 真嗣		19:10~19:40 オリジナルエアロ 江村 浩二	19:15~19:45 ボディシェイプヨガ 吉岡 有美子		19:05~19:35 コンビネーションエアロ 工藤 順子	19:10~19:40 ファイトアタックBEAT 田淵 幹		19:10~19:40 ZUMBA 江村 浩二	19:10~19:40 シェイプアップ 真如 美優		15:30~16:00 ZUMBA 安田 久美子	15:30~16:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 会田 誠		
20:00	20:00 CLOSE (19:30施設利用終了)															
21:00	21:00															
22:00	22:00															

18:00 CLOSE (17:30施設利用終了)

【緊急事態宣言に伴う営業時間の変更について】  
 緊急事態宣言及び営業時間短縮要請を受け、当クラブの営業時間を20時までに変更いたします。  
 それに伴い、スタジオ・プールレッスンのクローズ及び時間変更をさせていただきます。  
 大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。

〈スタジオレッスンのご案内〉  
 ・レッスン時間を短縮し、30分以内の実施となります。  
 ・全スタジオレッスンが定員制のレッスンとなります。  
 ・レッスン開始時間30分前に整理券を配布いたします。  
 ※整理券配布場所はアイランドカウンター付近となります。  
 【定員】  
 ・スタジオA:25名 スタジオB:20名  
 【その他】  
 ・一部定員が異なるレッスンがございます。予めご了承ください。  
 ・フレックスストレッチ・ボディコアバランス:15名・パワーヨガ:18名  
 ・レッスン開始後の入退場は危険防止のため、お断りさせていただきます。

〈プールレッスンのご案内〉  
 ・25Mプールでは、レッスンの都合によりコースの設定が変更される場合がございます。  
 ・レッスン開始後の入退場は危険防止のため、お断りさせていただきます。

新型コロナウイルス  
冬場の感染症対策  
お気をつけと従業員の  
安全のために

マスクを着用しての会話

マスクを着用しての会話

マスクの着用

飛沫防止のため  
マスクは必ず着用し  
ご利用ください

Thank you  
SHARE HEALTH

いつもご協力いただき  
ありがとうございます  
思いやりで健康を分かち合おう

EVERYTHING  
STARTED  
FROM HERE  
1969

CENTRAL SPORTS

PERSONAL TRAINING  
パーソナル  
トレーニング

PTC  
Personal Training Center

AIRCYCLE  
Fitness

RHYTHM RIDE • POWER RIDE • WORK OUT