

LESSON SCHEDULE 2025.07~

	月曜日					火曜日					水曜日					
	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミングプール	ウェルネスプール	
9:30	9：30 OPEN															9:30
10:00	10:00～10:40 コンビネーションエアロ 塩野	10:10～10:40 スムーズ＆ヒーリング 樋口		10:00～10:30 アクアダンス 菅野 ※2コース使用		10:00～10:40 健康太極拳 鈴木（順）	10:00～10:40 ピラティス 砂川	9:45～10:45 はつらつ健康運動 スクール 伊藤 有料		10:00～10:30 浮き付きリラックス 樋口	10:00～10:40 エアロサーキット 松浦	10:00～10:40 ボディコアバランス 砂川	10:00～12:30 介護予防 教室 有料		10:00～10:30 アクアダンス 水本	10:00
11:00	11:00～11:40 バレトン 塩野	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE [LIVE]	11:00～11:30 からだ元気 伊藤	11:00～12:00 フィンフリー コース ※1～2コース使用	10:40～11:10 初級水泳(月替わり) 菅野	11:00～11:40 シンプルエアロ 大塚	11:00～11:30 モビリティストレッチ 高久	10:55～11:55 太極拳 セッション 鈴木（順） 有料	10:40～11:10 水泳入門 樋口			11:00～11:40 フラエクササイズ マーフィー		10:45～11:15 スキndaイビング 中嶋		11:00
12:00	12:00～12:40 バランスボール 佐藤	12:00～12:30 シェイプパンプ 樋口		12:10～12:50 マスターズ 練習会 菅野		12:00～12:40 ヨガ 大塚	12:00～12:40 リズムライド 樋口		12:00～12:30 中級平泳ぎ 浅井		12:00-12:40 ZUMBA 木藤	12:00-12:40 CSLive カラダデトックス 【REC】		11:30～12:30 フィンフリー コース ※1～2コース使用	12:30～13:00 アクアウォーク&ジョグ 松浦	12:00
13:00		12:50～13:20 Fit Fun 井上				13:00～13:40 健康体操 佐藤（和）	13:00～13:40 CSLive カラダデトックス 【REC】		13:00～14;;00 フィンフリー コース ※1～2コース使用		13:00～13:40 ファイトアタック BAET 中嶋	13:00～13:40 CSLive ヨガ 【REC】		13:10～14:00 目指せ！ マスターズ 加地		13:00
14:00	13:30～14:10 ヨガ 塚田	13:40～14:10 CSLive 【REC】				14:00～14:40 シェイプパンプ 加地	13:50～14:20 CSLive 【REC】	14:00～15:00 ジャズファンク セッション (7月) 木藤 有料			14:00～14:40 シンプルステップ 織田	14:00～14:40 ジャズダンス 成井				14:00
15:00	14:30～15:10 オリジナルエアロ 門野															15:00
16:00			15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】 ※1～2コース使用		15:00～15:40 ファイトアタック BAET 中嶋		15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】 ※1～2コース使用			15:10～16:10 HIPHOP セッション 【有料】 木内	15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】 ※1～2コース使用		16:00
17:00	16:30～17:30 キッズダンス スクール 児童 【有料】		16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 【有料】 ※3コース使用				16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 【有料】 ※3コース使用				16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 【有料】 ※3コース使用		17:00
18:00	17:30～18:30 キッズダンス スクール 児童 【有料】			17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用		17:30～18:30 選手コース 陸上トレーニング 【有料】	17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用				17:30～18:30 選手コース 陸上トレーニング 【有料】	17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用		18:00
19:00		19:00～19:40 CSLive パワーライド 【REC】		スイミング スクール 育成 【有料】 ※3コース使用	19:00～20:00 成人スクール 【有料】 ※1コース使用 浅井	19:00～19:40 ZUMBA 川俣	19:00～19:40 オリジナルエアロ 松本(実)		18:30～20:30 スイミング スクール 育成 【有料】 ※全コース使用		19:00～19:40 ファイトアタック BEAT 人見	19:00～19:40 フィール ピラティス 砂川		18:30～20:30 スイミング スクール 選手 【有料】 ※3コース使用		19:00
20:00	20:00～20:40 ヨガ 高久	19:55～20:35 CSLive 【REC】				20:00～20:40 STRONG NATION 川俣 有料	20:00～20:40 シェイプパンプ 中川				20:00～20:30 モビリティストレッチ 中川	20:00～20:30 CSLive [LIVE]	X-CORE FIGHTING		20:20～20:50 アクアダンス 人見	20:00
21:00		20:50～21:30 CSLive シェイプパンプ 【REC】				21:00～21:40 パワーライド 森川	21:00～21:30 CSLive 【REC】	ボディメイクトレーニング	20:50～21:20 スイムトレーニング 加地		20:50～21:30 ヨガ 山口	20:50～21:20 CSLive 【REC】	やせる！ 脂肪燃焼ダンス	21:00～21:30 スキndaイビング 浅井		21:00
22:00	22：00 CLOSE															22:00

セントラルウェルネスクラブ24 桶川北本店

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					土曜日					日曜日										
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャー	スイミング プール	ウェルネス プール						
9：30 OPEN																																			
9:30																														9:30					
10:00	10:00～10:40 コンビネーション エアロ 塩野	10:10～10:40 スムーズ&ヒーリング 樋口		10:00～10:30 アクアダンス 菅野		10:00～10:40 健康 太極拳 鈴木（順）	10:00～10:40 ピラティス 砂川	9:45～10:45 はつらつ 健康運動 スクール 伊藤		10:00～10:30 浮き浮きリラクセス 樋口	10:00～10:40 エアロ サーキット 松浦	10:00～10:40 ボディコア バランス 砂川	10:00～12:30		10:00～10:30 アクアダンス 水本	10:00～10:40 ファンクショナル トレーニング 井上	10:00～11:00 ピラティス セッション 砂川		10:00～10:30 AQUA Splash 菅野			10:00～10:20 CSLive	スイミング スクール 選手・育成 ※3コース使用			10:00～11:10 キッズ体育 スクール 幼児 クラス 【有料】 ※3コース使用				10:00					
				※2コース使用					10:40～11:10 水泳入門 樋口																										
11:00	11:00～11:40 パレトン 塩野	11:00～11:40 CSLive ダンスWAVE 【LIVE】	11:00～11:30 からだ元気 伊藤	11:00～12:00 フィンフリー コース	10:40～11:10 初級水泳(月替わり)	11:00～11:40 シンプル エアロ 大塚	11:00～11:30 モビリティストレッチ 高久	10:55～11:55 太極拳 セッション 鈴木（順）					10:45～11:15 スキндаイビング 中嶋			11:00～11:30 ダンスWAVE 松浦	11:00～11:40 CSLive ピラティス 【LIVE】		10:40～11:10 初級クロール 菅野			10:30～11:10 ヨガ 島村	10:30～11:10 CSLive ファイトアタック BEAT 【REC】	10:30～11:30 キッズダンス スクール 幼児		10:30～11:10 ボディメイク セッション 【有料】 ファンクショナル コンディショニング 砂押	10:30～11:30 キッズ体育 スクール 児童クラス 【有料】 ※2コース使用				11:00				
				※1～2コース使用																															
12:00	12:00～12:40 バランス ボール 佐藤	12:00～12:30 シェイプバンプ 樋口		12:10～12:50 マスターズ 練習会 菅野		12:00～12:40 ヨガ 大塚	12:00～12:40 リズムライド 樋口			12:00～12:30 中級平泳ぎ 浅井		12:00～12:40 ZUMBA 木藤	12:00～12:40 CSLive カラダデトックス 【REC】				11:55～12:35 CSLive ファイトアタック BEAT 【REC】			12:00～12:30 アquaワーク&ジョグ 松浦							11:30～12:10 パワーヨガ 野口(彩)	11:40～12:00 CSLive セッション 【有料】 キッズ体育 スクール 児童クラス 【有料】 ※1～2コース使用				12:00			
13:00		12:50～13:20 Fit Fun 井上				13:00～13:40 健康体操 佐藤(和)	13:00～13:40 CSLive カラダデトックス 【REC】			13:00～14:00 フィンフリー コース		13:00～13:40 ファイトアタック BAET 中嶋	13:00～13:40 CSLive ヨガ 【REC】				12:50～13:30 調整ヨガ セッション 野口	12:50～13:30 CSLive ヨガ 【REC】	13:00～14:00 フィンフリー コース										13:15～13:45 CSLive 【REC】	7月：X-CORE FIGHTING 8月：X-CORE TRAINING 9月：X-CORE RIDING	13:20～13:50 アクアダンス 菅野			13:00	
14:00	13:30～14:10 ヨガ 塚田	13:40～14:10 CSLive 【REC】					13:50～14:20 リズムCAMP																										14:00		
15:00	14:30～15:10 オリジナル エアロ 門野					14:00～14:40 シェイプ バンプ 加地	14:30～14:50 CSLive	14:00～15:00 ジャズ ファンク セッション (7月) 木藤				14:00～14:40 シンプル ステップ 縄田	14:00～14:40 ジャズ ダンス 成井				14:30～15:10 バレトン 佐藤(み)																15:00		
16:00						15:00～15:40 ファイトアタック BAET 中嶋		15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児				15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】 ※1～2コース使用				15:30～16:30 キッズ ダンス スクール 幼児 【有料】 ※1～2コース使用	15:30～16:30 キッズ体育 スクール 幼児 【有料】 ※1～2コース												15:45～16:15 CSLive 【REC】	15:30～16:30 キッズスイミング スクール 幼児 【有料】 ※1～2コース使用				16:00
17:00	16:30～17:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】					16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】 ※3コース使用			16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】 ※4コース使用				16:30～17:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】	16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】 ※3コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 幼児・児童 準備会クラス 【有料】 ※4コース使用	16:30～17:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】 ※3コース使用	16:30～17:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用															17:00	
18:00	17:30～18:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】					17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用			17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用				17:30～18:30 キッズ ダンス スクール 児童 【有料】	17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】 ※3コース使用	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用	17:30～18:30 キッズ体育 スクール 児童 【有料】 ※3コース使用	17:30～18:30 キッズスイミング スクール 児童 【有料】 ※全コース使用															18:00	
19:00		19:00～19:40 CSLive パワーライド 【REC】 高久		スイミング スクール 育成 【有料】 ※3コース使用	19:00～20:00 成人スクール 初級クラス 【有料】 ※1コース使用	19:00～19:40 ZUMBA 川俣	19:00～19:40 オリジナル エアロ 松本(実)		スイミング スクール 選手・育成 【有料】 ※全コース使用		19:00～19:40 ファイトアタック BEAT 人見	19:00～19:40 フィール ピラティス 砂川		スイミング スクール 選手 【有料】 ※3コース使用		19:00～19:40 ピラティス 野口(彩)	19:10～19:40 CSLive 【LIVE】		スイミング スクール 選手・育成 【有料】 ※全コース使用														19:00		
20:00	20:00～20:40 ヨガ 高久	19:55～20:35 CSLive 【REC】				20:00～20:40 STRONG NATION 川俣	20:00～20:40 シェイプ バンプ 中川				20:00～20:30 モビリティストレッチ 中川	20:00～20:30 CSLive 【LIVE】				20:00～20:40 HIPHOP 成井	20:00～20:30 CSLive 【REC】																	20:00	
21:00		20:50～21:30 CSLive シェイプバンプ 【REC】				21:00～21:40 パワーライド 森川	21:00～21:30 CSLive 【REC】		20:50～21:20 スイムトレーニング 加地		20:50～21:30 ヨガ 山口	20:50～21:20 CSLive 【REC】		21:00～21:30 スキндаイビング 浅井			20:50～21:20 CSLive 【REC】		20:50～21:20 中級水泳(月替り) 中嶋														21:00		
22:00	22：00 CLOSE																													22:00					