

# LESSON SCHEDULE

## レッスンスケジュール 2024年7月~

7・8・9月カレンダー  
 ■色の日は休館日となります。  
 ○印の日はジム開放日となります。  
 (ジム・ロッカーのみ▶11:00~18:00)  
 ■色の日は祝日営業日となります。  
 (祝日営業時間▶9:30~19:30)

7月	日	月	火	水	木	金	土	8月	日	月	火	水	木	金	土	9月	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6																
	7	8	9	10	11	12	13		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
	14	15	16	17	18	19	20		8	9	10	11	12	13	14		8	9	10	11	12	13	14
	21	22	23	24	25	26	27		15	16	17	18	19	20	21		15	16	17	18	19	20	21
	28	29	30	31					22	23	24	25	26	27	28		22	23	24	25	26	27	28
									25	26	27	28	29	30	31		29	30					

	Tue 火曜日					Wed 水曜日					Thu 木曜日					Fri 金曜日					Sat 土曜日					Sun 日曜日									
	スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール	スタジオ HEARTS	スタジオ PEACE	スタジオ SMILE	25M プール	20M プール					
9:00																																			
9:30	9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:30 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN									
10:00	ラジオ体操 9:45~9:50																																		
10:30	ヨガ 綿貫	FIT jam 大黒		有料スクール キッズスイミング(2) 幼稚園	アクアピクス45 小林(美)	ヨガ 中嶋	大人の部活 卓球			学校水泳	健康体操 中村	健康太極拳 神原		10:15~11:00 有料スクール キッズスイミング 幼稚園(1)	アクア ZUMBA 西村	ファンクショナル ストレッチ 桜庭	HOT/YOGA 中嶋			学校水泳	ファンクショナル コンディショニング 牧野	ヨガ 西坂													
11:00	HIPHOP 大竹	SMALL HOP 大黒	有料セッション ホテイメンテナス 綿貫	水泳入門(3) 木下		ZUMBA 大黒	Air cycle fitness ~リズムライド~ 今里	セントラリアン 【動きタイム】 [定員13名] 松月			ファンクショナル コンディショニング 一宮	有料レッスン ここに元気体操教室 [定員10名] 松月			CS Live ダンスWAVE LIVE	セントラル スポーツスクール クラシック ハリエ(成人)				健康体操 坂入	CS Live ファイトアタック BEAT REC														
12:00	シェイパング 池津	CS Live ヒールアップ SHISEI REC	12:10~13:10 有料セッション HIPHOP ステップ強化 大竹	中級背泳ぎ(4) 大黒		健康体操 坂入	フレエクササイズ 小林未希	有料セッション 柔軟性向上 トレーニング 中嶋	12:15~12:45 初級クロール(4) 大黒	12:15~12:45 ホッピングアクア サーキット(3) 三枝	ZUMBA 西村	CS Live リズムライド REC	12:30~12:55 卓球練習会 (予約制)		シェイパング 金崎	有料セッション フラダンス 小林未希				ボディメイク トレーニング 今野	CS Live シェイパング REC														
13:00	ZUMBA AKIKO			中級スイム トレーニング(4) 大黒		ステップ サーキット 笠島	ヨガ 松月	卓球フリー	12:55~13:25 初級バタフライ (4) 大黒	13:15~14:15 生活習慣病 予防スクール(2) <腰痛予防> 三枝	シェイパング 高野	ジャズダンス 永田	卓球フリー	13:00~13:30 初級バタフライ (2) 相沢		ワークアウト ヨガ 荒井	セントラリアン 【ポッチャ】 [定員13名] 三枝																		
14:00	コンビネーション エアロ 今野	アロマヨガ 松月	14:00~14:30 卓球フリー			NEW 有料セッション エンジョイ バランスボール 高野	CS Live ヒールアップ SHISEI REC	卓球フリー					卓球フリー			CS Live リズムライド REC	14:00~14:30 卓球フリー																		
15:00																																			
16:00	有料スクール キッズ体育 幼児 トリル・ホップ		卓球フリー	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白		有料スクール キッズ体育 幼児 トリル・ホップ	有料スクール キッズダンス 幼児	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白			有料スクール キッズ体育 幼児 トリル・ホップ	セントラル スポーツスクール 新体操 4~6歳(幼児)	セントラル スポーツスクール ジュニアダンス (幼児)	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白		有料スクール キッズ体育 幼児 トリル・ホップ	有料スクール キッズダンス 幼児	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白			有料スクール キッズ体育 幼児 トリル・ホップ	有料スクール キッズスイミング(3) 幼児 赤・黄・白													
17:00	有料スクール キッズ体育 難おアクリル・アパー	セントラル スポーツスクール チアダンス 小1クラス(4歳~6)		有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白・黒 (全面使用)		有料スクール キッズ体育 児童 ホップ・クレバー	有料スクール キッズダンス 児童 (入門)	有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白・黒 (全面使用)			有料スクール キッズ体育 児童 ホップ・クレバー	セントラル スポーツスクール 新体操 小1~小2 (初級)	セントラル スポーツスクール ジュニアダンス (初級)	有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白・黒 (全面使用)		有料スクール キッズ体育 難おアクリル・アパー	有料スクール キッズダンス 児童(初級)	有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白・黒 (全面使用)			有料スクール キッズ体育 難おアクリル・アパー	有料スクール キッズスイミング 児童 赤・黄・白・黒 (全面使用)													
18:00	有料スクール キッズ体育 選手育成クラス	セントラル スポーツスクール チアダンス 小2~小3		有料スクール キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)		有料スクール キッズ体育 上級クラス シュニアH	有料スクール キッズダンス 児童(中級)	有料スクール キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)			有料スクール キッズ体育 児童 クレバー・アパー	セントラル スポーツスクール 新体操 小3~小3	セントラル スポーツスクール ジュニアダンス (中級)	有料スクール キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)		有料スクール キッズ体育 選手育成クラス	有料セッション ジュニアダンス	セントラル スポーツスクール ジュニア空手 4歳~小3	有料スクール キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)			有料スクール キッズ体育 選手育成クラス	有料スクール キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 (全面使用)												
19:00				キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)			有料セッション アドバンス ジャズ	キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)						キッズスイミング 選手育成クラス (全面使用)																					
20:00	コンビネーション ステップ・筋トレ 綱島	アロマ リラックスヨガ 松月	セントラル スポーツスクール クラシック ハリエ(成人)			ファンクショナル コンディショニング 牧野	CS Live ファイトアタック BEAT REC	20:00~20:30 キッズスイミング(4) 選手育成クラス	20:00~20:30 スキンタイピング(2) 田中		ヨガ 榎木																								
21:00	ZUMBA NOA	CS Live シェイパング REC		20:30~21:00 21:10~21:55 21:10~21:55 中級背泳ぎ(3) 諸星			20:20~21:00 20:35~21:05 21:10~21:55 中級スイム トレーニング(4) 浅井																												
22:00		CS Live X-COR FIGHTING REC					オリジナルエアロ 綱島	CS Live X-COR RIDING REC																											
22:30	22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE														

●お願い  
 2024年5月より学校水泳で、水曜・金曜12時過ぎまで25mプールを使用させていただきます。  
 尚、25mプールを学校水泳で使用いたしますが、20mプールのご利用は可能です。  
 【期間中でも学校水泳が無い日(時間)は25mプールをご利用頂けます】  
 ※レッスンスケジュールは4月から今回のスケジュールとなります。ご利用の皆様には大変ご迷惑を  
 お掛け致しますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

ハッピーファミリーアワー  
 休みの日は、家族でフィットネス!  
 お子様の同伴利用がお待ちになりました!  
 利用時間 14:00~16:00  
 場所 メインプール  
 対象 当クラブフィットネス会員のお子様・お孫様(お友達もご一緒にどうぞ)  
 利用料 3歳~未就学児 500円  
 小学生~16歳未満 1,000円  
 1ヶ月/2,000円で何回でもご利用可能な  
 月会費制もご用意。※価格は税別表記です。 19:00 CLOSE

※土・日・祝日は、シムエリア9:00~、プール9:30~利用可能となります。  
 ※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。  
 ※スタジオレッスン開始後のご入場はご遠慮ください。  
 ※プールレッスン表記内の数字は最大使用コース数です。  
 ※一部有料プログラムがございます。詳しくはフロントにてお尋ねください。  
 ※スイムレッスンはメイン・サブ共に小井金街道側コースを使用致します。

アイコンの  
 説明  
 初心者向けのプログラムです。  
 JVLスマークは心拍計を使用して、心拍数をモニターしながら行うレッスンです。  
 室温28~33℃のホットスタジオで行うプログラムです。  
 CS Live セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる! それぞれCS Live! 全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることが出来る映像配信型プログラムです。