

LESSON SCHEDULE

2024年4月～レッスンスケジュール

セントラルフィットネスクラブ越谷レイクタウン店

	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
	9:30 OPEN					
10:00	10:00~10:20 CSLive メディカルフィットネス REC (高血圧予防ストレッチ)	10:00~10:30 HOTマインドボディリセット 石川	10:10~10:50 シンプルステップ 瀬下	10:00~10:40 ヨガ 三浦	9:00~10:00 キッズ体育(幼児)	
30		10:15~10:45 アクアダンス 橋口				
11:00	10:40~11:20 ZUMBA(R) 山岸	10:45~11:15 HOTピラティス 石川	11:10~11:40 FIT jam 橋口	11:00~11:40 ラテンファン 石田	10:40~11:10 ビューティプロジェクト 背中美人/橋口	10:30~11:10 HOTボディケアストレッチ 高橋
30	11:30~11:40 ジムスモ GYMNASTICS 鎌田	11:30~12:00 STEP jam 橋口			11:25~12:05 ZUMBA(R) KAORI	11:35~12:15 エアロサーキット 高橋
12:00	11:50~12:20 CSLive ビューティプロジェクト (LEG) REC	12:30~13:00 シェイブパンプ 大塚	12:00~12:30 リンパフロー 橋口	11:50~12:20 バレトン 橋口	12:25~13:05 シェイブパンプ 大井田	12:40~13:20 ZUMBA(R) 田中
30	12:20~12:50 中級水泳 雨海		12:45~13:00 ジムスモ バランスエクササイズ 橋口	12:35~13:15 シェイブパンプ 大井田	12:25~13:05 フィットネス会員利用不可 13:30~14:30まで キッズスイミングスクールですが、 スクール使用コースを除き 14:15まではフィットネス会員様も ご利用いただけます。	12:50~13:20 アクアダンス 橋口
13:00	12:35~12:55 ポッチャ 小島	12:55~13:25 フィンスイム 雨海	13:20~13:50 CSLive エアサイクル/リズムライド REC	13:30~14:10 エアサイクル/パワーライド 大井田	13:20~14:00 エアサイクル/パワーライド 大井田	13:30~14:00 フィンスイム 雨海
30	13:10~13:40 シンプルエアロ 片岡	13:30~14:00 個人指導水泳 (有料/予約制)	14:10~14:50 ファンクショナル コンディショニング 高橋	14:25~14:55 CSLive エアサイクル/リズムライド REC	14:30~15:30 キッズスイミング 2コース使用	13:40~14:10 CSLive エアサイクル/リズムライド REC
14:00	14:00~14:40 HOTヨガ 片岡	30分 税込3,300円 スイミングプール 1コース使用			14:30~15:30 キッズスイミング (幼児)	14:30~15:10 シェイブパンプ 小島
30		14:00~14:40 ヨガ 田丸			16:15~18:45 フィットネス退出時間	14:30~16:00 プール開放の イベントで使用する 場合がございます。 (2コース使用)
15:00		16:15~18:45 フィットネス退出時間			15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:25~16:05 ファイトアタックBEAT 小堀
30		15:30~16:30 キッズスイミング (幼児)			16:30~17:30 キッズ体育 (幼児)	16:20~17:00 ヨガ 藤井
16:00	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	15:30~16:30 キッズスイミング (幼児)	15:30~16:30 キッズダンス (幼児)	15:30~16:30 キッズ体育 (幼児)	16:30~17:30 キッズ体育 (幼児)	16:30~18:30 個人指導水泳 (有料/予約制)
30	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児)	16:30~17:30 キッズダンス (幼児)	16:30~17:30 キッズ体育 (幼児)	17:30~18:30 キッズ体育 (幼児)	30分 税込3,300円 スイミングプール 1コース使用
17:00	16:30~17:30 キッズ体育 (幼児)	16:30~17:30 キッズスイミング (幼児)	16:30~17:30 キッズダンス (幼児)	16:30~17:30 キッズ体育 (幼児)	17:30~18:30 キッズ体育 (幼児)	
30	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児)	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児)	17:30~18:30 キッズダンス (幼児)	17:30~18:30 キッズ体育 (幼児)	17:30~18:30 キッズ体育 (幼児)	
18:00	17:30~18:30 キッズ体育 (幼児)	17:30~18:30 キッズスイミング (幼児)	17:30~18:30 キッズダンス (幼児)	17:30~18:30 キッズ体育 (幼児)	17:30~18:30 キッズ体育 (幼児)	
30		18:30~19:30 個人指導水泳 (有料/予約制)			18:30~19:00 個人指導水泳 (有料/予約制)	
19:00			19:00~19:30 CSLive エアサイクル/リズムライド REC		30分 税込3,300円 スイミングプール 1コース使用	19:00 CLOSE
30	19:40~20:20 シェイブパンプ 金崎		19:40~20:20 CSLive エアサイクル/パワーライド REC	19:20~20:00 ZUMBA(R) KAORI	19:00~20:00 イベント開催で 使用することが ございます。	
20:00	19:40~20:10 アクアウォーク&ジョグ 村澤	20:10~20:50 ZUMBA(R) Emi	19:45~20:15 フィンスイム 雨海	20:20~21:00 フィールヨガ 河目		月・火・水・木曜日/16:15~18:45 プールエリア フィットネス退出時間 について 15:30~16:30までキッズスイミングスクールですが、 スクール使用コースを除き16:15まではフィットネス会員様も ご利用いただけます。
30	20:15~20:45 初級水泳 河目	20:30~21:00 初級水泳 小島				
21:00	20:35~21:15 ファイトアタックPRO 金崎	21:00~21:30 X-CORE FIGHTING 小堀	20:40~21:20 シェイブパンプ 小島			
30	4月: 平泳ぎ 5月: クロール 6月: 背泳ぎ		4月: クロール 5月: 背泳ぎ 6月: 平泳ぎ			
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	20:30 CLOSE	

有料 …有料レッスンです。詳しくはクラブまでお問い合わせください。

★ …★マークのあるレッスンは、★内の数字が定員人数となります。使用する道具には限りがございます。定員に達した場合はご参加いただけません。予めご了承ください。

★マークのないレッスンも定員制(51名)となります。