

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。
○印は祝日営業となります。
★印は特別営業日となります。

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

セントラルウェルネスクラブ 琴似店

*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。
*スタジオ入場時間はレッスン開始時刻の10分前を予定していますが、前のレッスンの片づけにより、遅れる場合がございます。

MON 月 DAY	TUES 火 DAY	水	THURS 木 DAY	FRI 金 DAY	SATUR 土 DAY	SUN 日 DAY
1スタジオ 2スタジオ ジムエリア/岩盤浴エリア スイムプール フィットネスプール	1スタジオ 2スタジオ ジムエリア/岩盤浴エリア スイムプール フィットネスプール	休館日	1スタジオ 2スタジオ ジムエリア/岩盤浴エリア スイムプール フィットネスプール	1スタジオ 2スタジオ ジムエリア/岩盤浴エリア スイムプール フィットネスプール	1スタジオ 2スタジオ ジムエリア/岩盤浴エリア スイムプール フィットネスプール	1スタジオ 2スタジオ ジムエリア/岩盤浴エリア スイムプール フィットネスプール
9:30 OPEN	9:30 OPEN		9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:30 9:50~10:30 コンピネーションエアロ 山本 定員70名	9:50~10:30 カラダタツクス～夏～ 緑地 定員40名		9:50~10:30 シンプルエアロLOW 田口 定員70名	9:50~10:30 シンプルエアロ 石澤 定員40名	9:30~10:30 キッズ体育スクール	9:00~10:00 キッズ体育スクール
10:00 10:40~11:10 オリジナルエアロ 吉谷 定員70名	10:00~10:10 美尻		10:00~10:10 みんなで笑顔ほくし	10:00~10:10 二の腕&バスト	10:00~10:10 ボディメイク～着せ～ 最大2コース使用	10:00~10:10 カラダタツクス
11:00 10:50~11:30 CSLive ビューティ70分 SHISEI～着せ～ REC 吉谷 定員70名	10:50~11:30 シンプルエアロ 高橋 定員70名		10:50~11:30 ベビースイミング 最大2コース使用	10:50~11:30 ベビースイミング 最大2コース使用	10:40~11:10 初級水泳3 最大5コース使用	10:20~11:00 オリジナルエアロ 山本 定員70名
12:00 11:50~12:30 ZUMBA Lisa 定員70名	11:50~12:30 CSLive フィットアタックPRO 工藤 定員40名		11:30~12:15 ベビースイミング 最大2コース使用	11:30~12:15 ベビースイミング 最大2コース使用	11:00~11:40 パワーライド 古谷 定員20名	10:40~11:20 リズムライド 中里 定員20名
13:00 12:50~13:30 シェイブパンプ 佐藤(大) 定員40名	12:30~13:00 アキアアタック 工藤		12:00~12:40 シェイブパンプ 山本 定員70名	12:00~12:40 フィットアタック 飛井 定員40名	11:45~12:15 ベビースイミング 最大2コース使用	11:15~11:25 GYMPUMP
14:00 13:50~14:30 HOTヨガ 山本 定員70名	13:30~13:40 健美操 川上 定員40名		13:00~14:15 カルチャースクール ヨガ 山本 定員70名	13:00~13:40 ヨガ 大原 定員40名	12:00~12:40 健康体操 高橋 定員40名	11:50~12:30 CSLive シェイブパンプ 定員25名 REC
15:00 15:00~19:00 卓球 FREE	14:00~14:10 SAQ		14:00~14:10 ボールエクササイズ	14:00~14:10 ボールエクササイズ	12:15~12:45 スィムトレーニング30	12:00~12:10 SAQ
16:00 16:00~17:00 キッズ体育スクール	14:30~15:00 キッズスイミングスクール 最大1コース使用		14:40~15:20 フラエクササイズ Kaiko 定員40名	14:40~15:20 フラエクササイズ	12:45~13:15 スィムトレーニング30	12:50~13:20 CSLive フィットアタック 定員35名 REC
17:00 17:00~18:00 カルチャースクール キッズチアダンス	15:00~16:00 キッズスイミングスクール 最大4コース使用		15:00~16:00 キッズスイミングスクール 最大4コース使用	15:00~16:00 キッズスイミングスクール 最大4コース使用	13:00~14:00 キッズ体育スクール 最大4コース使用	13:00~13:40 フィットアタック 飛井 定員70名
18:00 18:00~19:00 カルチャースクール キッズチアダンス	16:00~17:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用		16:00~18:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用	16:00~18:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用	13:30~14:15 アキアアタック 横川	13:50~14:30 パワーライド 古谷 定員20名
19:00 19:15~19:25 ボディメイク～着せ～	17:00~18:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用		17:00~18:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用	17:00~18:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用	14:00~16:00 キッズダンススクール 最大5コース使用	15:00~16:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用
20:00 19:30~20:10 HOTヨガ 井上 定員70名	18:00~19:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用		18:00~19:00 キッズ運動能力開発スクール	18:00~19:00 キッズ運動能力開発スクール	15:30~16:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用	15:00~16:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用
21:00 20:30~21:10 フィットアタック BEAT 森 定員70名	19:15~19:25 ボディメイク～着せ～		19:00~19:30 中級水泳2 安藤	19:00~19:30 中級水泳2 安藤	16:00~17:00 ZUMBA 馬場 定員70名	16:00~16:10 みんな笑顔ほくし
22:00 21:20~22:00 シンプルステップ 飛井 定員40名	20:00~21:00 フィン・スノーケル 利用コース 2コース使用		20:00~21:00 パワーパンプ 小杉 定員27名	20:00~21:00 パワーパンプ 小杉 定員27名	16:20~17:00 カルチャースクール キッズ空手	16:20~16:50 CSLive X-CORE FIGHTING 定員35名 REC
	20:15~20:25 GYMPUMP		20:40~21:20 ファンクショナル コンディショニング 飛井 定員70名	20:40~21:20 ファンクショナル コンディショニング 飛井 定員70名	17:00~18:00 キッズスイミングスクール 最大5コース使用	16:30~17:10 シェイブパンプ 山田 定員40名
	21:00~21:10 フィン・スノーケル 利用コース 2コース使用		21:10~21:50 ZUMBA 五東 定員70名	21:10~21:50 ZUMBA 五東 定員70名	17:30~18:00 コンピネーション ステップ 西野 定員40名	17:00~17:15 みんな笑顔ほくし
	21:30~21:45 岩盤浴ストレッチ 定員11名		21:30~21:45 岩盤浴ストレッチ 定員11名	21:30~21:45 岩盤浴ストレッチ 定員11名	17:30~17:45 みんな笑顔ほくし	17:30~18:10 フィットアタック PRO 田口 定員70名
	22:30 CLOSE		22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	20:00 CLOSE	19:00 CLOSE

[CS LIVE]

離れていても感じるリアルタイムの情熱! 新感覚のスタジオレッスン登場!
セントラルスポーツグループが誇るイチオシインストラクターのレッスンをクラブを越えて受けられる!
各クラブ同時&リアルタイム開催だから、いつものスタジオレッスンがもっとエキサイティングに!
リアルタイムだからこそその臨場感・一体感をぜひクラブで体感してください!

[定員制レッスン]

スタジオレッスンはすべてWEBからのご予約となります。

[岩盤浴ストレッチ]

レッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布いたします。レッスン開始5分前に岩盤浴エリアにお越しください。スタッフが整理券順にお呼びし、岩盤浴へお入りいただけます。

[閉館時間について]

	スポーツエリア 終了時間	閉館時間
平日	22:15	22:30
土	19:45	20:00
日・祝	18:45	19:00

[水泳カリキュラム]

	7月	8月	9月
初級1	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
初級2	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級3	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
中級1	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
中級2	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
中級3	背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ

キッズスイミングスクール・親子水泳・ベビースイミング
開始15分前よりコース準備をさせていただきます。