Central Wellness Club 24 HOYA

LESSON SCHEDULE

2026.4 April - 6 June

セントラルウェルネスクラブ24保谷店 レッスンスケジュール

営業日・休館日のご案内

- ● 印は休館日
- □ 印は祝日営業日となります。【営業時間】9:00～19:00

	日	月	火	水	木	金	土
4月				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		

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

	日	月	火	水	木	金	土
6月		● 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				

火曜日

9:00 OPEN

スタジオROSSO（定員/42名）
- 9:20～10:00 コンビネーションステップ 鈴木 予約
- 10:15～10:55 カラダデトックス 鈴木 予約
- 11:15～11:55 ファンクショナルコンディショニング 今野 予約
- 12:30～13:10 シェイプパンプ 松井 予約
- 13:30～14:10 ストレッチ 仲田 予約
- 14:30～15:10 骨盤エクササイズ 中村（陽） 予約
- 16:30～17:30 キッズダンススクール【幼児・児童】
- 19:30～20:10 ファイトアタックBEAT 松井 予約
- 20:30～21:10 ZUMBA 大木 予約

スタジオVERDE（定員/30名）
- 9:20～10:00 健康太極拳 清畑 予約
- 10:15～10:55 ダンスWAVE 岡田 予約
- 12:10～12:50 フィールヨガ 岡田 予約
- 13:20～13:50 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド 予約 REC
- 14:00～16:00 ストレッチスペース
- 19:30～20:00 Fit Fun 戸塚 予約
- 20:30～21:00 CSLive ビューティープロジェクト アーム&バックライン 予約 REC

プール
- 9:00～10:00 ウォーキングタイム ※2コースクローズ
- 11:10～11:40 アクアウォーク 石井
- 11:50～12:20 AQUA Splash 石井
- 13:00～13:30 ダイビングプール開放
- 13:30～14:00 フィンフリーコース
- 15:15～15:30 スクール準備（2コース使用）
- 15:30～16:30 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 16:30～17:30 ジュニアスイムスクール【児童】（3コース使用）
- 17:30～18:30 ジュニアスイムスクール【児童】（4コース使用）
- 18:30～19:30 選手育成コース 強化練習（3コース使用）
- 20:30～21:30 上級トレーニングコース（2コース使用）

アリーナ
- 11:30～12:30 バドミントンフリーコート（全面使用）
- 13:00～14:00 卓球フリーコート（全面使用）
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 体育スクール【幼児】
- 16:30～17:30 体育スクール【児童】
- 17:30～18:30 体育スクール【児童】
- 18:30～19:30 体育スクール【上級】

スカッシュ：スカッシュコートクローズ

ゴルフ：成人スクール

テニス：成人スクール／ジュニアスクール／ジュニアスクール／ジュニアスクール／成人スクール

22:00 CLOSE

水曜日

9:00 OPEN

スタジオROSSO（定員/42名）
- 9:20～10:00 ボディケアストレッチ 坂入 予約
- 10:15～10:55 健美操 黒須 予約
- 11:10～11:50 ヨガ 櫻庭 予約
- 12:05～12:45 ファンクショナルストレッチ 櫻庭 予約
- 13:00～13:40 ZUMBA 菊地 予約
- 14:00～14:40 ヨガ 黒田 予約
- 19:20～20:00 HOTヨガ 高畠 予約
- 20:30～21:10 シェイプパンプ 野口 予約

スタジオVERDE（定員/30名）
- 9:15～10:15 有料セッション 櫻庭
- 10:25～11:05 バレエエクササイズ 戸塚 予約
- 11:25～12:05 CSLive シンプルエアロ 予約 REC
- 12:20～12:50 ファイトアタックBEAT 黒江 予約
- 13:05～13:45 スムース&ヒーリング 黒江 予約
- 14:00～15:00 有料セッション 櫻庭
- 15:30～16:30 ストレッチスペース
- 17:00～19:30 空手スクール
- 20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING 予約 LIVE
- 20:50～21:20 エアサイクルフィットネス リズムライド 松井 予約

プール
- 9:00～10:00 ウォーキングタイム ※2コースクローズ
- 10:00～11:00 成人スクール 加茂
- 11:40～12:10 アクアダンス 戸塚
- 12:20～12:50 初級水泳 加茂
- 13:00～13:30 フィンフリーコース
- 15:15～15:30 スクール準備（2コース使用）
- 15:30～16:30 ジュニアスイムスクール【幼児】（2コース使用）
- 16:30～17:30 ジュニアスイムスクール【児童】（3コース使用）
- 17:30～18:30 ジュニアスイムスクール【児童】（4コース使用）
- 18:30～20:00 選手育成コース（3コース使用）
- 20:50～21:20 フィンフリーコース

アリーナ
- 11:30～12:30 バドミントンフリーコート（全面使用）
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～16:30 体育スクール【幼児】
- 16:30～17:30 体育スクール【児童】
- 17:30～18:30 体育スクール【児童】
- 18:30～19:30 体育スクール【上級】
- 20:15～21:15 卓球フリーコート（半面使用）

4月:背泳ぎ 5月:平泳ぎ 6月:バタフライ

スカッシュ：スカッシュコートクローズ

ゴルフ：スクール／スクール／スクール／