

LESSON SCHEDULE

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】10:00~19:00

日・月・火・水・木・金・土

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

日・月・火・水・木・金・土

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

日・月・火・水・木・金・土

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

曜日	スタジオ ROSSO	スタジオ VERDE	プール	スカッシュ	アリーナ	ゴルフ	テニス
火曜日	9:00 OPEN	9:00-9:50 ウォーキングタイム 9:50-10:40 CS Live シェイブパンプ	10:15-10:55 成人スクール	11:10-11:40 アクアウォーク	11:30-12:30 パドミントンフリーコート	13:00-14:00 卓球フリーコート	14:30-15:00 CS Live ダンスファン
水曜日	9:00 OPEN	9:00-10:00 ウォーキングタイム 10:00-10:40 オリジナルステップ	10:30-11:10 アクアダンス	11:10-11:40 初級水泳	11:50-12:20 パドミントンフリーコート	13:00-14:00 卓球フリーコート	14:30-15:00 CS Live ダンスファン
木曜日	9:00 OPEN	9:00-9:50 FIT Jam 9:50-10:40 オリジナルステップ	10:15-11:00 アクアピクス	11:10-12:00 ベビースイムスクール	11:30-12:30 パドミントンフリーコート	13:00-14:00 卓球フリーコート	14:30-15:00 CS Live ダンスファン
金曜日	9:00 OPEN	9:00-9:50 エアロサーキット 9:50-10:40 CS Live ダンスファン	10:15-10:55 成人スクール	11:10-11:40 アクアピクス	11:30-12:30 パドミントンフリーコート	13:00-14:00 卓球フリーコート	14:30-15:00 CS Live ダンスファン
土曜日	10:00 OPEN	10:00-10:40 ジュニアAスクール	10:40-11:10 キッズダンススクール	11:10-11:40 ジュニアスイムスクール	11:30-12:30 パドミントンフリーコート	13:00-14:00 卓球フリーコート	14:30-15:00 CS Live ダンスファン
日曜日	10:00 OPEN	10:00-10:40 ジュニアBスクール	10:40-11:10 キッズダンススクール	11:10-11:40 ジュニアスイムスクール	11:30-12:30 パドミントンフリーコート	13:00-14:00 卓球フリーコート	14:30-15:00 CS Live ダンスファン

【スタジオ参加に関するお願い】 ●スタジオレッスンは、整理券番号および予約台帳の番号順にレッスン開始10分前からご入りいただけます。入場前の整列は、ご本人様がレッスン開始15分前から他のお客様と間隔を空けてお並びください。 ●レッスン開始15分より前からの階段等での場所取り・順番待ちにご遠慮ください。皆さまが気持ちよく施設をご利用頂けるご協力の程宜しくお願い申し上げます。

【各スタジオの定員について】 ●定員はROSSO/30名、VERDE/22名となります。但し、道具を使用するレッスンの場合はROSSO/26名、VERDE/14名となります。

●整理券 ● 閉館後、受付に整理券をご用意致しますので、整理券を取ってレッスンにご参加ください。尚、整理券は担当インストラクターへお渡しください。

●予約 ● レッソンの90分前より予約可能です。参加されるご本人様のみご記入ください。

新型コロナウイルス感染症の情勢によりレッスン内容及び実施時間が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

【スタジオ参加に関するお願い】

レッスン開始15分より前からの階段等での場所取り・順番待ちにご遠慮ください。皆さまが気持ちよく施設をご利用頂くためにご協力の程宜しくお願い申し上げます。

CS Live

セントラルスポーツ ライブ配信エクササイズ

新感覚のスタジオレッスン!

レッスンスケジュールの
LIVE はライブ配信、
REC は録画配信
 となります。

トップインストラクターによるレッスン
 映像ならではの演出

PTC認定トレーナーによる パーソナルトレーニングのご紹介

利用料金	通常パーソナルトレーナー	★パーソナルトレーナー
30分	3,850円	4,400円
60分	7,700円	8,800円
チケット	29,260円	33,440円

30分は8回チケット・60分は4回チケットとなります。

★印のトレーナーは60分あたり1,100円(税込)高くなります。

無料分析会のみ行います。

肩こり・腰痛改善やシェイプアップ/バランス調整など、一人ひとりの目的や要望に合わせてプログラムを作成。運動や栄養に関する専門知識と、豊富な経験を持つトレーナーがマンツーマンでサポートします。

▶▶▶ 詳細はお近くのスタッフまでお気軽にお声かけください。