

暑い夏もセントラルで気持ちよく汗を流しましょう！



# 2025年8月11日（月祝） 山の日

## レッスンスケジュール

	スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール	
10:00						10:00
		10:15~10:45 ピラティス CSLIVE				
	10:30~11:10 ZUMBA GOLD		10:15~11:15 [有料] キッズ体育短期教室	10:15~11:15 [有料] キッズスイミング 短期教室		
11:00	矢野	11:00~12:30 山の日特別レッスン パワーヨガ 有料イベント 参加費:2,200円				11:00
					11:10~11:40 AQUA ZUMBA 戸澤	
	11:35~12:15 ダンスWAVE			11:30~12:30 [有料] キッズ体育短期教室	11:30~12:30 [有料] キッズスイミング 短期教室	
12:00	矢野	道中				12:00
		12:30~13:00 バイクイベント準備				
13:00	12:35~13:15 ヨガ	13:00~14:30 AIR CYCLE Fitness パワーライド 有料イベント 参加費:3,850円				13:00
	片山					
	13:30~14:10 健康太極拳					
14:00	吉田	吉野・高岡・松下				14:00
	14:25~15:05 ファイトアタックBEAT	14:30~15:00 バイクイベント片付け				
15:00	鬼頭					15:00
	15:10~15:30 スクール準備		15:10~15:30 スクール準備	15:10~15:30 スクール準備		
16:00	15:30~16:30 [有料] ジュニアダンススクール		15:30~16:30 [有料] キッズ体育スクール	15:30~16:30 [有料] キッズスイミングスクール		16:00
		16:10~16:30 スクール準備				
17:00	16:30~17:30 [有料] キッズダンススクール	16:30~17:30 [有料] ジュニアダンススクール	16:30~17:30 [有料] キッズ体育スクール	16:30~17:30 [有料] キッズスイミングスクール		17:00
18:00	17:30~18:30 [有料] ジュニアダンススクール		17:30~18:30 [有料] キッズ体育スクール	17:30~18:30 [有料] キッズスイミングスクール		18:00
19:00						19:00

**山の日、ダブルパワーイベント開催！**  
**「パワーヨガ&パワーライド！」**  
**2つのレッスンでパワーを充電して、**  
**暑い夏を乗り切りましょう！**  
**※パワーライドはあの男が帰ってきた！**  
**松下インストラクターだ！！**

**18:45 スポーツ施設終了 19:00 CLOSE**