

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュールのご案内 2025年4月～6月



セントラルフィットネスクラブNEXT21店

	MONDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY					SATURDAY					SUNDAY														
	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH										
	10:00 OPEN																																							
10:00																																								
10:30	10:20~10:40 ビューティープロフェク SHISEIゆめみ 甲府																																							
11:00	10:50~11:20 モビリティストレッチ 佐藤 あい					10:30~11:10 エアロサーキット 小林 真弓					10:30~11:10 カラダデトックス 井村					10:50~11:20 Fit Fun 加藤					10:30~11:00 アクアダンス 清水					10:00~11:00 キッズ体育 スクール【有料】														
11:30	11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive[LIVE]					11:20~11:50 モビリティストレッチ 清水					11:00~11:30 スカッシュ入門 定員6名予約制 井村					11:10~11:40 初級水泳 三橋					11:30~12:00 アップフォームトレーニング 三橋					10:20~10:50 アクアダンス 清水					10:00~11:00 キッズスイミング スクール【有料】									
12:00	12:00~12:40 フィールピラティス 井村					12:10~12:20 コンビネーションエアロ 圓山					12:10~12:20 二の腕&胸引締め					12:10~12:20 腰痛予防・改善 お腹引締め					12:00~12:45 スキンダイビング ※2 中原					11:30~12:00 膝痛改善スイミング スクール【有料】 清水					9:00~10:00 キッズスイミング スクール【有料】									
12:30	12:40~12:50 お腹引き締め					12:50~13:30 ヨガ 須崎					12:20~12:50 アクアダンス 井村					12:20~12:30 お腹引締め					12:30~12:45 スカッシュ入門 定員6名予約制 井村					10:00~11:00 キッズスイミング スクール【有料】														
13:00	13:10~13:50 ヨガ CSLive[REC]					13:40~13:50 お腹引締め					13:00~14:00 成人スイミングスクール 【有料】 渡邊					13:10~13:20 お腹引締め					13:30~14:00 成人スイミングスクール 【有料】 三橋					10:00~11:00 キッズスイミング スクール【有料】														
13:30	13:30~14:00 スカッシュ入門 定員6名予約制 井村					14:00~14:30 ZUMBA 柏崎					14:00~14:30 リズムライド CSLive[REC]					14:05~14:50 中級水泳 ※1 中原					14:00~14:30 カラダデトックス CSLive[REC]					10:00~11:00 キッズスイミング スクール【有料】														
14:00	14:10~14:40 アクアピクス 清水					14:30~15:00 スカッシュ同好会 (無料登録制)					15:30~16:30 キッズ体育 スクール(幼児) 【有料】					15:00~15:30 ヨガ 須崎					15:30~16:30 キッズ体育 スクール(小学生) 【有料】					10:00~11:00 キッズスイミング スクール【有料】														
14:30	14:50~15:20 クロール500 田中					16:30~17:30 キッズスイミング スクール【有料】					16:30~17:30 キッズスイミング スクール【有料】					16:30~17:30 キッズスイミング スクール【有料】					14:40~15:10 キッズダンス スクール【有料】 ヨガ(月替わり) 阿部					14:00~15:00 キッズダンス スクール【有料】														
15:00						17:30~18:00 スポーツ子供人塾 体育【有料】					17:30~18:30 キッズダンス スクール(小学生) 【有料】					17:30~18:30 キッズスイミング スクール【有料】 ※2コース使用					15:00~15:30 スカッシュ入門 定員5名予約制 中野					14:00~15:00 キッズスイミング スクール【有料】 ※2コース使用														
15:30						19:00~19:40 オリジナルエアロ 寺山					19:00~19:40 シンブルエアロ 圓山					19:30~20:15 中級水泳 ※1 中原					16:30~17:30 X-CORE FIGHTING CSLive[REC]					15:00~16:00 キッズダンス スクール【有料】														
16:00						20:10~20:50 フィットアタックBEAT 渡邊					20:00~20:40 フィールピラティス CSLive[REC]					20:10~20:50 オリジナルステップ 寺山					17:20~18:00 フリースタイルダンス 栢原					15:00~16:00 キッズスイミング スクール【有料】 ※2コース使用														
16:30																										16:20~16:50 X-CORE FIGHTING CSLive[REC]														
17:00																															16:20~17:00 フィールヨガ 渡邊									
17:30																															17:20~18:00 フリースタイルダンス 栢原									
18:00																															18:15~19:15 ジュニアバレエスクール トレーニングクラス 【有料】 東理									
18:30																															19:00~19:40 シェイパンプ 井村									
19:00																															19:40~19:50 かんたん筋トレ									
19:30																															20:00~20:40 ヨガ 圓山									
20:00																															20:15~21:00 トレーニング1000 ※1 中原									
20:30																															20:00~20:40 ヨガ CSLive[REC]									
21:00																																				19:00 CLOSE				
21:30																																				22:00 CLOSE				

4月	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	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				

5月	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	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	

6月	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
							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						

 休館日となります
 祝日営業日となります
 特別営業日となります

簡単・便利!

オンラインスタジオ予約 ご予約・参加方法

■初回登録はこちらから→
 ■ご予約・参加方法は
こちらから→

レッスン参加にあたっての注意点

- レッスンにより定員が異なります。(シェイパンプ・シェイパンプPOWER 20名/オリジナルステップ25名/リズムライド・パワーライド9名)
- ジムの予約方法: レッスン開始までに6Fジムカウンターの予約表にてご予約下さい。定員は全て5名です。
- レッスン(CSLive含む)のレッスン開始後の途中入退場はできません※体調不良等の場合は退室可。
- ダイビングスクールはレッスンの無い時間帯で歩行/片道/往復コースの何れかを1コースお借りする事がございます。
- ※1のレッスンは参加者が8名を超える際は2コース使用させて頂く場合がございます。
- ※2のレッスンは状況により2コース使用する場合がございます。
- 趣味活【有料】の実施スケジュールは館内ポスター又は当クラブホームページをご参照下さい。

ORIGINAL PLOGRAM

FitFan(30分) NEW!
シンプルなエアロピクス動作と自重負荷トレーニングを組み合わせたプログラムです。シンプルな動作を繰り返し行う事で始めての方でもしっかりと運動効果を実感できます。

ファイトアタックBEAT(40分)
本格的な格闘動作を30分に凝縮し、音楽に合わせて楽しく行うプログラム。体幹部の強化や全身のシェイプアップに効果的です。

シェイパンプシリーズ
シェイパンプ(40分)・シェイパンプPOWER(30分)
バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。脚、胸、腕、肩、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。

■各種レッスンプログラムの
詳しい内容はこちらから→