

レッスンスケジュールのご案内 2025年10月～



セントラルフィットネスクラブNEXT21店

SUNDAY				
STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH
	9:00~10:00 キッズ体育 スクール【有料】		9:00~10:00 キッズスイミング スクール【有料】	
10:00 OPEN				
	10:00~11:00 キッズ体育 スクール 【有料】		10:00~11:00 キッズスイミング スクール 【有料】	
10:30~11:10 シンプルエアロ 杉浦				
		11:20~11:30 脚とお尻引締め		
	17:00~18:00 キッズ運動教室 【有料】	11:40~11:50 かんたん筋脈ほぐし		
11:40~12:20 ヨガ CSLive[REC]			ダイビングスクール 【有料】	
		12:30~12:40 かんたんストレッチ		
	12:30~13:00 リズムライド CSLive[REC]			
12:50~13:30 シェイパンプ 渡邊			13:00~13:30 アタックワーク&トレーニング 田中	
	13:15~13:55 Latilati CSLive[REC]	13:40~13:50 お腹引締め		
14:00~14:40 ピラティス CSLive[REC]			13:45~ 15:15 プール開放 【有料】	
	14:10~14:50 パワーライド CSLive[REC]			14:30~15:00 スカッシュ入門 定員6名予約制 紙谷
15:00~15:40 ファイトアタックBEAT CSLive[REC]	15:10~15:40 趣味活【有料】 渡邊		ダイビングスクール ダイビング練習会 【有料】 ※単行、片道、往復コース のし、1コースを使用します。	
16:00~16:40 フィールヨガ 渡邊				
18:00 CLOSE				

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				

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

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。(シェイプパンプ・シェイプパンプ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)
- ジムスモの予約方法: 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。

秋の新プログラム

ポールdeリラックス (30分)

コアボールを使用して、コア（胴体部）の調整を行い、動きやすい（機能的）な体を目指すプログラムです。
おススメ：姿勢を改善したい方・日常生活動作をスムーズにしたい方

「秋の新プログラム開発ストーリー」QRコードを読み込んでご覧ください

development REAL STORY

開発者たちが寝転びながら本気で挑んだ、「開発ストーリー」

第一話

道なき道を、コアボールと共に

秋の新プログラム

EXCITEシリーズ EXCITE-BODY (30分)

自重負荷により、高強度インターバルトレーニング(HIIT)を行うプログラムです。音楽に合わせて、自分の限界にチャレンジします。
おススメ：高強度の運動をしたい方・短時間で効率よくトレーニングし

「秋の新プログラム開発ストーリー」QRコードを読み込んでご覧ください

development REAL STORY

開発者たちが寝転びながら本気で挑んだ、「開発ストーリー」

第二話

でも、逃げられない！30分

■各種レッスンプログラムの詳しい内容はこちらから↓