LESSON SCHEDULE

	MONDAY						W	/EDNESD <i>A</i>	ΥY	THURSDAY										
	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH					
10:00		10:	00 OI	PEN			10:	00 OI	PEN			10:	00 OF	PEN						
10:30	10:20~10:40 ビューティープロジェクト ヒップライン 甲賀	健康太極拳	m and	10:30~11:00			10:40~11:00			10:30~11:00		10:10~10:40 からだアクティブ CSLive【REC】		10:30~11:00						
11:00	11:00~11:40	CSLive[REC] 11:00~11:30		アクアダンス 井村		10:30~11:10 シンプルエアロ 小林 真弓	メディカルフィットネス 膝痛予防・改善 CSLIVE[REC]			スカッシュ入門 定員6名予約制 #村 11:00~11:30	10:30~11:10 カラダデトックス 井村	11:00~11:40		アクアビクス 清水						
11:30	ダンスWAVE CSLive[LIVE]	モビリティストレッチ 佐藤 あい	11:30~11:40 かんたんストレッチ		***************************************		11:20~11:50 モビリティストレッチ 清水		11:30~12:00 7979a-9&bb-209	スカッシュ初級 定員6名予約制 井村 11:30~12:00 スカッシュゲームパートナー	11:30~12:10	ピラティス CSLive[LIVE]		11:10~11:40 初級水泳 三橋	1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目背泳ぎ 4週目バタフライ 5週目クロール					
12:00	12:00~12:40 フィールピラティス			12:00~12:45 トレーニング1000		11:40~12:20 コンビネーションエアロ 圓山		12:10~12:20 二の腕&胸引締め	三橋	定員5名予約制 井村	ファイトアタックBEAT CSLive【REC】	11:50~12:20 フラエクササイズ CSLive【REC】		11:50~12:20 スイムアラカルト 三橋	10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月パタフライ					
12:30	井村	CSLive[REC]	12:40~12:50 お腹引き締め	※1 中原			12:20~12:50 ボディメイクトレーニング CSLive【REC】		12:20~12:50 アクアダンス 井村		12:40~13:20	- 12:30~13:10 LatiLati	12:40~12:50 腰痛予防·改善							
13:00	13:10~13:50 ヨガ	13:00~13:40 ファイトアタックBEAT CSLive【REC】		13:00~14:00 成人スイミングスクール		12:50~13:30 ヨガ 須崎	13:00~13:30 x-core FIGHTING CSLive[REC]				シェイプパンプ 井村	CSLive[REC]		13:00~14:00 成人スイミングスクール						
14:00	CSLive[REC]	CSLIVETILECT		田中	13:30~14:00 スカッシュ入門 定員6名予約制 井村 14:00~14:30		13:40~14:10 趣味活【有料】		14:00~14:45		13:50~14:30	13:30~14:10 ヨガ CSLive[LIVE]	13:40~13:50 腰痛予防·改善	三橋						
14:30	14:10~14:40 シェイプパンプPOWER CSLive【REC】	14:00〜14:40 シンプルエアロ CSLive【REC】		14:10~14:40 アクアビクス 清水	スカッシュゲームパートナー 定員5名予約制 井村 14:30~15:00	14:00~14:40 ZUMBA 柏崎	 10 Hi		中級水泳 ※1 一中原	1週目クロール 2週目平泳ぎ 3週目背泳ぎ 4週目パタフライ 5週目ターン	フリースタイルダンス 中野	14:30~15:00								
15:00	15:00~15:30 x-core training			14:50~15:20 クロール500 田中	スカッシュ同好会 (無料登録制)	15:00~15:30 シェイプパンプPOWER					15:00~15:40	リズムCAMP CSLive[LIVE]			15:00~15:30 スカッシュ入門					
15:30	CSLive[REC]			15:30~16:30		CSLive[REC]	15:30~16:30				ヨガ 須崎 	15:30~16:30		15:30~16:30	定員6名予約制 柾名					
16:00				キッズスイミング スクール 【有料】			キッズ体育 スクール(幼児) 【有料】					キッズ体育 スクール(小学生) 【有料】		キッズスイミング スクール 【有料】	15:45~16:45 スカッシュスクール 中級【有料】					
16:30 17:00				16:30~17:30 キッズスイミング	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00		16:30~17:30 キッズ体育スクール(小学生)		16:30~17:30 キッズスイミング		16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズ体育スクール(小学生)		16:30~17:30 キッズスイミング	中原					
17:30		17:00~18:00 キッズ運動教室 【有料】		スクール 【有料】	TO SEE THE SEE		【有料】		スクール【有料】 ※2コース使用		【有料】	【有料】		スクール 【有料】						
18:00				17:30~18:30 キッズスイミング スクール【有料】 ※2コース使用			17:30~18:30 キッズ体育 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		17:30~18:30 キッズダンス スクール 【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						
18:30				- XEJ XKII			THAT!				L HATI	18:30~19:30		WE3 X80						
19:00		19:10~19:50		19:00~19:30 X-FITアクア 清水		19:00~19:40 シンプルエアロ	19:20~19:50			19:00~19:30 スカッシュ同好会 (無料登録制)	19:00~19:40 パワーヨガ	ジュニアバレエ スクール【有料】 東理		19:15~19:45						
19:30	寺山	フィールピラティス CSLive【REC】		ABJ		圓山	X-CORE TRAINING CSLIVE [REC]			CAMP 13ESS-P37	阿部	19:50~20:20		アクアビクス 前田						
	20:00~20:40 シェイプパンプ CSLive[LIVE]	20:00~20:40 ヨガ 圓山			20:00~20:30 スカッシュ同好会 (無料登録制)	20:00~20:40 ファイトアタックBEAT 渡邉	20:00~20:30 x-core dancing CSLive[REC]				20:10~20:50 オリジナルステップ	EXCITE-BODY 田中	•							
21:00											寺山									
21:30		22	2:00 CLC	OSE			22	:00 CLC)SE			22	:00 CLC	SE						
1				2		0		10			ハフン会加にまたっての注意点									





セントラルフィットネスクラブNEXT21店

FRIDAY					SATURDAY							SUNDAY								
STUDIO1	STUDIO2	GYM	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	GYM	POO	L S	QUASH	STU	JDIO1	STUDIO	2	GYM	F	POOL	SQU	ASH	
				·		9:00~10:00		9:00~10					9:00~10:0				0~10:00			
	10:	00 OF	PEN			キッズ体育 スクール【有料】		キッズスイミスクー			_		キッズ体育 スクール【有料				ズスイミンク ール【有料			
							00 0								00 C			4		
							:00 C								טט כ					
	10:10~10:50			1 1		10:00~11:00		10:00~11					10:00~11:0				00~11:0			
	健康太極拳		10:30~11:00		10:20~11:00	キッズ体育 スクール		キッズスイミ					キッズ体質				ズスイミンク スクール	'		
0:30〜11:10 ンプルエアロ	CSLive[REC]		アクアダンス	1 1	シンプルエアロ	【有料】		【有料】				0~11:10 プルエアロ	「右約1				【有料】			
対して 美和子		11:00~11:10	佐藤 あい		圓山						1 1	バルエアロ 杉浦	J							
LUA X 14 3	11:00~11:40	かんたんストレッチ	11:10~11:50		11:10~11:40			11:10~11	1.40			12/10								
	ダンスWAVE		大人の水泳教室		趣味活【有料】			アクアビ					17:00~18:0	00 1	1:20〜11: 脚&お尻引縛	30 iめ				
:30~12:10	CSLive[LIVE]		【有料】		圓山		11:40~11:				·		キッズ運動教		11:40~11:					
・30 - 12・10 (ールピラティス			三橋	1		11:40~12:20	かんたん筋ト				11:40	0~12:20	【有料】	ħ	かんたん筋膜ほ	_				
井村			12:00: 12:45		11:55~12:25	パワーライド		11:50~12	2.50		1 1	ヨガ				ダイヒ	ごングスクール 【有料】			
	1		12:00~12:45 スキンダイビング	.	シェイプパンプPOWER	渡邉		腰痛改善スイ			CSLi	ve[REC		-			113113			
25 12.55	_		×2	1 1	CSLive[REC]		1	スクール【					1	1	2:30~12:	40				
:25~12:55 -スタイルダンス	12:30~13:00		中原					清水					12:30~13:0	00 ti	かんたんストレ	ッチ				
竹中	ポールdeリラックス			1 1	12:40~13:20	12:40~13:20							リズムライ							
	井村	12:10 12:20			ZUMBA	カラダデトックス			_			0~13:30		C1		13:0	00~13:30)		
	1	13:10~13:20 お腹引締め	13:00~14:00	1 1	柏崎	CSLive[REC]					1 1	プパンフ	P	_			オーク&トレーニン	7		
::10~13:50 ディコアパランス			成人スイミングスクール				13:30~13:				ì	渡邉	13:15~13:	55			田中			
田中	13:30~14:10		【有料】				お腹引締め)					LatiLati		3:40~13:					
	ファイトアタックBEAT		三橋	1 1									CSLive[RE	C1	お腹引締め	_				
	CSLive[LIVE]				13:50~14:30						1			\exists		_				
:10~14:50		1		1 1	パワーヨガ	14:00~15:00		14:00~15	5:00			0~14:40 ラティス	14:10~14:	E0						
ニロ~14.50 テンファン					阿部	キッズダンス		キッズスイミ				ve[REC				13:4! 15:1 プー/開 【有料	5~ 15			
寺山	14:30~15:00 ボディメイクトレーニング			1 1	14:40~15:10	スクール 【有料】		スクール【iii					CSLive[RE			【有料	4]	14:30~ スカッシ		
	CSLive[REC]			1 1	趣味活【有料】	【有料】		%2J-X	TUCHT					-				定員6名予		
				15:00~15:30	阿部						15:00	0~15:40	,							
				スカッシュゲームパートナー		15:00~16:00		15:00~16	5:00			∪~15:4\ アタックBEA	15:10~15:4							
				定員5名予約制 中原		キッズダンス スクール		キッズスイミ			CSLi	ve[REC	趣味活【有料	4]			⁽ ングスクー)			
	15:30~16:30		15:30~16:30	1 1		【有料】		スクール【iii					渡邉	_			ごング練習会 【有料】	÷.		
	キッズ体育		キッズスイミング			113112											、	z		
	スクール(幼児)		スクール								16:00	0~16:40)			の内、10	コースを使用します			
	【有料】		【有料】	1 1	16:20~16:50							ールヨガ								
					X-CORE FIGHTING						}	渡邉								
	16:30~17:30		16:30~17:30	1 1	CSLive[REC]								1							
	キッズ体育		キッズスイミング																	
	スクール(小学生)		スクール	1 1																
00~18:00 Lニアバレエ	【有料】		【有料】	1 1	17:10~17:50															
プール【有料】				 	ストリートダンス									10.	00 0	OCE				
柬理			17:30~18:30	1 1	栖原									١ŏ٠	00 CI	LOSE				
			キッズスイミング																	
			スクール【有料】 ※2コース使用	1 1																
	18:15~19:15		X23 XXIII	1 1																
	ジュニアバレエスクール トゥーシューズクラス					10	:00 CL	OSE												
	【有料】			1 1		15	,.00 CL	.U3E												
	柬理				10.5				10					10-	-					
:00~19:40					10月	w 1 +	-		1月		TI -			12 <i>F</i>		w				
エイプパンプ					Mon Tue	Wed Thu			Mon I	Tue Wed	Thu F				Tue				Sun	
井村		19:40~19:50				1 2	3 4							1	2		4 5		7	
		かんたん筋トレ	4		6 7	8 9	10 11	12	3	4 5	6	7 8	9	8	9	10	11 12	! 13	14	
			スキンダイビング ※2 由佰		13 14	15 16	17 18	19	10	11 12	13	14 1	5 16	15	16	17	18 19	20	21	
	20:00~20:40		※2 中原	1	20 21	22 23	24 25	26	17	18 19	20 2	21 2	2 23	22	23	24	25 26	27	28	
Jジナルエアロ			20:15~21:00		27 28	29 30	31		24	25 26	27	28 2	9 30	29	30	31				
圓山	CSLive[LIVE]		· 目指せマスターズ ※1					_												
МШ		I		1	壮始日	しとなります	祝日	日営業日となりま	d	特別	別営業日とな	ります								
шн			中原		PT AB H															
ДЩ			中原		I I I I I I I I I I I I I I I I I I I						,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,									
МН			中原		Man H						,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,									

- ■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

秋の新プログラム

ポールdeリラックス (30分) コアポールを使用して、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

EXCITEシリーズ**EXCITE-BODY** (30分)

です。音楽に合わせることなく、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





■各種レッスンプログラムの 詳しい内容はこちらから↓

話





オンラインスタジオ予約 ご予約・参加方法







