

LESSON SCHEDULE



レッスンスケジュール／2021年1月

※新型コロナウイルス感染症の情勢により変更となる場合がございます。

MONDAY				WEDNESDAY				THURSDAY			
STUDIO1	STUDIO2	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	POOL	SQUASH	STUDIO1	STUDIO2	POOL	SQUASH
10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN			
【みんなで体操】 10:15～10分程度館内にラジオ体操が流れます。				【みんなで体操】 10:15～10分程度館内にラジオ体操が流れます。				【みんなで体操】 10:15～10分程度館内にラジオ体操が流れます。			
10:30 10:35～11:05 ステップZERO 中川	10:30～11:00 CSライブ ボディメイク トレーニング REC	10:35～11:05 アクアダンス 井村		10:30～11:00 エアロサーキット 小林		10:30～11:00 スカッシュ入門 【定員6名予約制】井村		10:25～10:55 ZUMBA 七里	10:40～11:10 Laフットキュア 井村	10:30～11:00 アクアピクス 清水	10:30～11:00 スカッシュ同好会 (無料登録制)
11:00 11:30～12:00 パレトン 古川	11:15～12:00 REC	11:15～12:00		11:00～11:30 CSライブ リズムライド LIVE	10:50～11:20 クロール500 高橋	11:00～11:30 スカッシュ入門 【定員6名予約制】井村		11:25～11:55 ダンスWAVE 中川	11:30～12:45 美容パレエ スクール 東理 (有料)	11:10～11:40 スイムアラカルト500 ※2コース使用 高橋	
12:00 12:30～13:05 ピラティスヨガ 井村	11:40～12:10 スモールボール FUN 中川	12:00 トレーニング1000 ※2コース使用 中原		11:35～12:05 コンビネーションエアロ 圓山	12:00～12:30 ボディコアバランス 渡邊(竜)	11:30～12:00 アクアウォーク&ジョグ 高橋		13:00～13:30 シェイプハンブ 井村	13:00～14:15 美容パレエ スクール 東理 (有料)	12:00～12:45 目指せマスターズ45 ※2コース使用 中野	
13:00 13:30～14:00 ストレッチヨガ 小糸	13:00～14:15 美容パレエ スクール 東理 (有料)	13:00～14:00 成人スイミング スクール(クロール) 中原 (有料)	13:30～14:00 スカッシュ入門 【定員6名予約制】井村	12:40～13:10 ストレッチヨガ 小糸	13:00～13:30 CSライブ ダンスZERO REC	13:00～14:00 成人スイミング スクール(バタフライ) 中原 (有料)		14:10～14:40 ラテンファン 中野(美)	14:00～15:00 成人スイミング スクール(平泳ぎ) 中野 (有料)	14:00～15:00 成人スイミング スクール(マドレー) 高橋(有料) *2コース使用	
14:00 14:45～15:15 ダンスWAVE 中川	14:30～15:45 美容パレエ スクール 東理 (有料)	14:10～14:40 アクアピクス 清水	14:00～14:30 スカッシュゲームパートナー 【定員5名予約制】井村	13:45～14:15 シンプルエアロ 高野		14:05～14:50 中級水泳 ※2コース使用 中原		15:10～15:40 ヨガ 須崎	15:00～15:45 スキューバダイビング ※2コース使用 中原	15:00～15:45 成人スイミング スクール(マドレー) 高橋(有料) *2コース使用	
15:00 16:00 ジュニアパレエ スクール 東理 (有料)	16:00～17:00 ジュニアパレエ スクール 東理 (有料)	14:50～15:20 初級背泳ぎ ※2コース使用 齋藤	14:30～15:00 スカッシュ 同好会 (無料登録制)	15:00 フィンスイム ※2コース使用 高橋	16:30～17:30 キッズ体育 スクール (有料)	15:00～15:30 フィンスイム ※2コース使用 高橋		16:30～17:30 キッズダンス スクール (有料)	16:30～17:30 キッズ体育 スクール (有料)	16:30～17:30 キッズスイミング スクール (有料)	
17:00 17:30 ジュニアパレエ スクール 東理 (有料)	17:15～18:15 ジュニアパレエ スクール 東理 (有料)	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (有料)		16:30～17:30 スイムプライベート 高橋 (有料)	17:30～18:30 キッズ体育 スクール (有料)	16:30～17:30 キッズダンス スクール (有料)		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)	17:30～18:30 キッズスイミング スクール (有料)	
18:00 18:30 オリジナルエアロ 寺山	19:05～19:35 オリジナルエアロ 寺山	*2コース使用		*歩行、片道、往復コースの何れかを1コース使用いたします。		17:30～18:30 キッズダンス スクール (有料)		18:30～19:30 ジュニアパレエ スクール 東理 (有料)	18:30～19:30 スキューバダイビング ※2コース使用 中原	18:30～19:30 ジュニアパレエ スクール 東理 (有料)	19:00～20:00 スカッシュ入門 (中級) 中原 (有料)
19:00 19:30 ファイティングDOJO 渡邊(竜)	19:50～20:20 ヨガ 圓山	19:00～19:30 X-FIT AQUA 清水		19:10～19:40 シェイプハンブ 渡邊(竜)	19:00～19:30 ZUMBA 金子	19:00～19:30 スカッシュ同好会 (無料登録制)		19:30～20:00 パワーヨガ 阿部	19:30～20:00 ファイティングDOJO 渡邊(竜)	19:15～19:45 アクアピクス 前田	19:30～20:00 スカッシュ入門 (中級) 中原 (有料)
20:00 20:10～20:40 ファイティングDOJO 渡邊(竜)	20:00～20:30 スカッシュ同好会 (無料登録制)	20:00～20:30 スカッシュ同好会 (無料登録制)		20:00～20:30 シンプルエアロ 圓山	20:00～20:30 CSライブ ヨガ REC	19:30～20:15 中級水泳 中原		20:10～20:40 ラテンファン 寺山	20:10～20:40 ファイティングDOJO 渡邊(竜)	20:15～20:45 スカッシュ入門 (中級) 中原 (有料)	
21:00											
21:30											
22:00											
22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE			

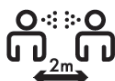
レッスン参加にあたっての注意点

- ・全てのスタジオレッスン参加にあたっては、予約が必要となります。7階受付カウンターにてご予約下さい。
- ・第1スタジオ 定員25名・第2スタジオ 定員15名 ※リズムライブ・パワーライブは定員11名、スムースモーション定員15名、パンプシリーズ定員20名です。
- ・レッスン時間を短縮し30分以内とします。プールレッスンは対象外となります。
- ・スイムプライベート、ダイビングスクールは、レッスンの無い(コースの空いてる)時間帯で歩行/片道/往復コースの何れかを1コースお借りすることがございます。

※お客様同士一定の間隔を確保するため、各施設のスタジオの広さに応じた人数で実施します。

※予約開始時間は各レッスン毎に異なります。予約時間早見表をご参照下さい。

※所定の予約表に氏名をご記入下さい。※代筆や複数の方の記名はご遠慮下さい。※お電話でのご予約は受け付けておりません。



換気の徹底

密閉を避けるため、換気扇は24時間運転としスタジオ入口は常時開放いたします。

人数の制限

密集を避けるため、スタジオレッスンは人数制限および時間短縮を行います。

距離の確保

密接を避けるため、思いやりのある距離の確保にご協力お願いいたします。

清掃・除菌の徹底

特に高い頻度で他のお客様と共有する可能性の高いものの清掃・除菌作業を徹底します。

お手洗いの利用①

ご利用の際はトイレの蓋を閉めて流してください。

お手洗いの利用②

当面の間、ハンドドライヤーの使用を休止します。

館内での食事

当面の間、館内での食事はご遠慮ください。

感染リスクの軽減

ビニールカーテンでの仕切りを設置し、感染リスクの軽減を図ります。

FRIDAY schedule table with columns for STUDIO1, STUDIO2, POOL, SQUASH and time slots from 10:00 to 22:00.

SATURDAY schedule table with columns for STUDIO1, STUDIO2, POOL, SQUASH and time slots from 10:00 to 19:00.

SUNDAY schedule table with columns for STUDIO1, STUDIO2, POOL, SQUASH and time slots from 10:00 to 18:00.

Calendar grid for months 1, 2, and 3 with color-coded days for holidays and special days.

NEW レッスン

【パワーパンプ】 日曜日 11:40~12:10

各バーベルを用いて筋カトレーニングを行う、シェイパンプのステップアップクラス。音楽に合わせて、複数の動作を組み合わせて動くため、短時間で達成感を味わえるプログラムです。

【CSライブレッスン】

セントラルスポーツグループのライブ配信エクササイズです。全国同時レッスンで離れていても感じる"リアルタイム"の情熱"新感覚のスタジオレッスン登場！セントラルのトップインストラクターのレッスンが受けられます。

【LIVE】・・・ライブ配信 【REC】・・・録画配信