

2025年4月29日(火・昭和の日)

# 祝日プログラムのご案内

|       | BOSTONスタジオ                                                                                                                                                                                      | BEACONスタジオ                                              | フィットネスプール                                                                      |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                                                                                                                                                                 |                                                         | スイミングプール<br>水泳体験教室(有料)<br>9:00~10:00<br>※最大2コース                                |
| 9:30  | 9:20~10:00(40分)<br>ピラティス<br>山崎[予約制]                                                                                                                                                             | 9:20~10:00(40分)<br>からだ調整法<br>滝川[予約制]                    |                                                                                |
| 10:00 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 10:30 |                                                                                                                                                                                                 | 10:15~10:55(40分)<br>太極拳<br>高木[予約制]                      | 10:20~11:05(45分)<br>アクアビクス45 中嶋                                                |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>昭ダンス!<br>担当:YO-CO<br>※有料                                                                                                                                                         |                                                         |                                                                                |
| 11:30 |                                                                                                                                                                                                 | 11:10~11:50(40分)<br>コンビネーションステップ<br>山崎[予約制]             | 11:30~12:30(60分)<br>フィン&パドル フリーコース<br>※指導員はつきません<br>※貸し出しはフィンのみ<br>※10名以上で2コース |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 12:30 |                                                                                                                                                                                                 | 12:10~12:40(30分)<br>フレックスストレッチ 山崎[予約制]                  |                                                                                |
| 13:00 | 12:45~13:25(40分)<br>フィールヨガ<br>石田(千)[予約制]                                                                                                                                                        | CS Live<br>13:00~13:30(30分)<br>シニアフィットネス [予約制]          |                                                                                |
| 13:30 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 14:00 | 13:40~14:10(30分)<br>Fit Fun 石田(千)[予約制]                                                                                                                                                          |                                                         |                                                                                |
| 14:30 | 14:30~15:10(40分)<br>コンビネーションエアロ<br>森[予約制]                                                                                                                                                       | 14:00~14:40(40分)<br>AIR CYCLE Fitness リズムライド<br>照山[予約制] |                                                                                |
| 15:00 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 15:30 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 16:00 | 15:30~18:00<br>スタジオ開放                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                |
| 16:30 | ストレッチや鏡を使った運動に<br>お使いください♪                                                                                                                                                                      |                                                         |                                                                                |
| 17:00 | ※シェイプパンプツールは<br>ご利用いただけません。                                                                                                                                                                     |                                                         |                                                                                |
| 17:30 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 18:30 |                                                                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                |
| 19:00 | <p>・4月29日(火)は祝日営業日です。</p> <p>・デイトム、ナイトメンバーのお客様は時間外利用料が必要となります。指定時間外では2,200円(税込)でご利用いただけます。</p> <p>・営業時間は 9:00~19:00 までとなっております。</p> <p>・祝日はジムスモは実施いたしません。</p> <p>・スタジオレッスンは全てオンライン予約制となります。</p> |                                                         |                                                                                |

2025年5月3日(土・憲法記念日)

## 祝日プログラムのご案内

|       | BOSTONスタジオ                                                                                                                                                                                                              | BEACONスタジオ                                    | フィットネスプール                                                                                                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                                                                                                                                                                                         |                                               | スイミングプールは、<br>有料イベントの為、全面<br>クローズとさせていただきます。<br>9:00～10:15                                                                                                            |
| 9:30  |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 10:00 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 10:30 | 10:15～10:55(40分)<br>コンビネーションエアロ<br>新妻[予約制]                                                                                                                                                                              | 10:15～10:55(40分)<br>ピラティス[予約制]                | 10:15～11:00(45分)<br>アクアサーキット45 中嶋                                                                                                                                     |
| 11:00 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               | ※プールサイドヨガの準備の為、<br>クローズとさせていただきます。                                                                                                                                    |
| 11:30 | 11:15～11:55(40分)<br>エアロサーキット<br>近藤[予約制]                                                                                                                                                                                 | 11:10～11:50(40分)<br>シンプルステップ<br>新妻[予約制]       |                                                                                                                                                                       |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               | 11:30～12:10(40分)<br>プールサイドヨガ<br>三輪[予約制]無料                                                                                                                             |
| 12:30 | 12:10～12:50(40分)<br>ヒップホップ<br>近藤[予約制]                                                                                                                                                                                   | 12:05～12:45(40分)<br>ファイトアタックBEAT<br>長澤[予約制]   | ※プールサイドヨガの片付けの為、<br>クローズとさせていただきます。                                                                                                                                   |
| 13:00 | 13:05～13:45(40分)<br>シェイプパンプ40<br>長澤×三輪[予約制]                                                                                                                                                                             |                                               | プールサイドヨガは、<br>1週間前の<br><b>4/26(土) 10:00より</b><br><b>先着20名</b><br>レセプションにて行います。<br>(店頭受付のみ受け付けま<br>す。)<br><br>・場所や入場は、申込順になります。<br>・当日プールサイドにて、11時より<br>ヨガマットを配布いたします。 |
| 13:30 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 14:00 | 14:00～14:40(40分)<br>ヨガ<br>米山[予約制]                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 14:30 |                                                                                                                                                                                                                         | 13:50～14:30(40分)<br>骨盤調整<br>森[有料][予約制]        |                                                                                                                                                                       |
| 15:00 | 14:55～15:35(40分)<br>ステップサーキット<br>山崎[予約制]                                                                                                                                                                                | 14:45～15:35(50分)<br>FunFunAERO<br>森[有料][予約制]  |                                                                                                                                                                       |
| 15:30 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 16:00 | 15:55～16:35(40分)<br>オリジナルエアロ<br>森[予約制]                                                                                                                                                                                  | 15:55～16:35(40分)<br>ストレッチ&リラクゼーション<br>山崎[予約制] |                                                                                                                                                                       |
| 16:30 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 17:00 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 17:30 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 18:30 |                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                       |
| 19:00 | <div>・5月3日(土)は祝日営業日です。</div> <div>・デイトム、ナイトメンバーのお客様は時間外利用料が必要となります。指定時間外では2,200円(税込)で<br/>ご利用いただけます。</div> <div>・営業時間は 9:00～19:00 までとなっております。</div> <div>・祝日はジムスモは実施いたしません。</div> <div>・スタジオレッスンは全てオンライン予約制となります。</div> |                                               |                                                                                                                                                                       |

セントラルウェルネスクラブ24能見台

## 祝日プログラムのご案内

|       | BOSTONスタジオ                                                                                                                                                                                                                                  | BEACONスタジオ                               | フィットネスプール                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| 9:00  |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 9:30  | 9:20~10:00(40分)<br>シンプルエアロ<br>今村[予約制]                                                                                                                                                                                                       | 9:20~10:00(40分)<br>からだ調整法<br>滝川[予約制]     |                                    |
| 10:00 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 10:30 | 10:25~11:05(40分)<br>コンビネーションエアロ<br>今村[予約制]                                                                                                                                                                                                  | 10:15~10:55(40分)<br>太極拳<br>高木[予約制]       | 10:20~11:05(45分)<br>アクアビクス45 中嶋    |
| 11:00 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 11:30 |                                                                                                                                                                                                                                             | 11:20~12:00(40分)<br>フィールヨガ<br>石田(千)[予約制] | 11:15~11:45(30分)<br>初級スイムトレーニング 小林 |
|       | 11:45~12:15(30分)<br>シェイブパンプ 櫃田[予約制]                                                                                                                                                                                                         |                                          |                                    |
| 12:00 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                             | 12:30~13:00(30分)<br>ボディコアバランス 相川[予約制]    | 11:55~12:35(40分)<br>中級平泳ぎ 小林       |
| 12:30 | 12:30~13:00(30分)<br>ファイトアタックBEAT 石田(千)[予約制]                                                                                                                                                                                                 |                                          |                                    |
| 13:00 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                             | CS Live                                  |                                    |
| 13:30 | 13:20~14:00(40分)<br>ピラティス<br>山崎[予約制]                                                                                                                                                                                                        | 13:20~14:00(40分)<br>フリースタイルダンス[予約制]      |                                    |
| 14:00 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
|       |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 14:30 | 14:20~15:00(40分)<br>コンビネーションステップ<br>山崎[予約制]                                                                                                                                                                                                 | 14:30~15:00(30分)<br>動きタイム 工藤[予約制]        |                                    |
| 15:00 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 15:30 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 16:00 | 15:30~18:00<br>スタジオ開放                                                                                                                                                                                                                       |                                          |                                    |
| 16:30 | ストレッチや鏡を使った運動に<br>お使いください♪                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                    |
| 17:00 | ※シェイブパンプツールは<br>ご利用いただけません。                                                                                                                                                                                                                 |                                          |                                    |
| 17:30 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 18:30 |                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                    |
| 19:00 | <ul style="list-style-type: none"><li>・5月6日(火)は祝日営業日です。</li><li>・デイトム、ナイトメンバーのお客様は時間外利用料が必要となります。指定時間外では2,200円(税込)でご利用いただけます。</li><li>・営業時間は 9:00~19:00 までとなっております。</li><li>・祝日はジムスモは実施いたしません。</li><li>・スタジオレッスンは全てオンライン予約制となります。</li></ul> |                                          |                                    |

サ活  
熱波GW限定熱波を  
実施いたします。(男スパのみ)  
11:00~  
12:00~