青梅店レッスンスケジュール【6月～】

●スタジオレッスンについて･･･事前に参加予約をしてください。
●プールレッスンについて ････開始5分前よりレッスンコースとなります。
●プールレッスンは13名以上で2コース、25名以上で3コース利用（最大）となります。状況によりフリーコースが変更になります。
●月曜日・金曜日のプールは10:00～11:15まで学校水泳実施期間にはプールエリアはクローズとなります。（5月～9月） 日程下記参照

月曜日

10：00 ロッカーOPEN

スタジオ
- 10:10- みんなで体操
- 10:30-11:10 ZUMBA AKIKO
- 11:20-12:00 シンプルエアロ 吉永
- 12:15-12:55 シェイプバンプ 吉永
- CS-Live
- 13:10-13:50 Zen Yoga REC
- 14:00-14:50 シンプルステップ 吉田
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 19:20-19:30 ★スタスモ★ かんたん筋膜ほぐし
- 19:50-20:30 シェイプバンプ 鈴木

ジム

プール
- 11:15-11:45 アクアウォーク&ジョグ 小泉
- 7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ
- 12:30-13:10 中級クロール 尾澤
- 13:20-14:00 スイムトレーニング 野村
- 2コース利用
- 14:30 - 20:30 キッズスイミングスクール（有料）

スポーツエリアCLOSE 20：45 CLOSE 21：00

火曜日

休館日

水曜日

10：00 ロッカーOPEN

スタジオ
- 10:10- みんなで体操
- 10:20-11:00 コンビネーション エアロ おざわ
- 11:10-11:50 ピラティス おざわ
- 12:00-12:40 骨盤エクササイズ 吉田
- 12:50-13:30 ジャズダンス 宮澤
- 13:40-14:20 ヨガ 高橋
- ストレッチスペース（14:45まで）
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール（有料）
- 19:10-19:20 ★スタスモ★ かんたん筋トレ
- 19:30-20:10 ファイトアタック BEAT 小林

ジム

プール
- 10:40-11:10 アクアウォーク&ジョグ 矢作
- 11:15-11:45 AQUA SPLASH 小泉
- 12:30-13:10 スイムトレーニング 尾澤
- 2コース利用
- 14:30 - 20:30 キッズスイミングスクール（有料）

スポーツエリアCLOSE 20：45 CLOSE 21：00

木曜日

10：00 ロッカーOPEN

スタジオ
- 10:10- みんなで体操
- 10:30-11:10 ヨガ 大野
- 11:20-12:00 ラテンダンス 大野
- CS-Live
- 12:15-12:45 ボディメイクトレーニング REC
- 13:00-13:40 オリジナルエアロ 尾崎
- CS-Live
- 13:50-14:20 リズムCAMP REC
- ストレッチスペース（14:45まで）
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール（有料）
- CS-Live
- 19:10-19:50 Lati Lati REC
- 20:00-20:10 ★スタスモ★ かんたんストレッチ

ジム

プール
- 10:05 - 11:05 幼稚園水泳（2コース利用）
- 11:20-12:00 スイムトレーニング 武
- 12:20-12:50 水泳入門 小林
- 13:20-13:50 初級平泳ぎ 武藤
- 7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ
- 2コース利用
- 14:30 - 20:30 キッズスイミングスクール（有料）

スポーツエリアCLOSE 20：45 CLOSE 21：00

金曜日

10：00 ロッカーOPEN

スタジオ
- 10:10- みんなで体操
- 10:30-11:10 ピラティス 大和田
- 11:20-12:00 コンビネーション ステップ 茂木
- 12:10-12:50 ZUMBA 大木
- 13:05-13:35 アームス&バックライン 吉永
- 13:50-14:20 Fit Fun 尾崎
- ストレッチスペース（14:45まで）
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール（有料）
- CS-Live
- 19:10-19:40 X-CORE FIGHTING REC
- CS-Live
- 19:50-20:30 ヨガ REC

ジム

プール
- 10:40-11:10 アクアウォーク&ジョグ 宮島
- 11:20-11:50 アクアダンス 矢作
- 13:20-14:00 中級背泳ぎ 渡辺
- 7月平泳ぎ 8月クロール 9月バタフライ
- 2コース利用
- 14:30 - 20:30 キッズスイミングスクール（有料）

スポーツエリアCLOSE 20：45 CLOSE 21：00

土曜日

9：00 ロッカーOPEN

スタジオ
- 9:30～12:30 キッズ体育スクール（有料）
- 12:30～14:30 キッズダンススクール（有料）
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール（有料）

プール
- 2コース利用
- 9:15 - 12:30 キッズスイミングスクール（有料）
- 14:30 - 19:30 キッズスイミングスクール（有料）

スポーツエリアCLOSE19：45 CLOSE 20：00

日曜日

9：00 ロッカーOPEN

スタジオ
- 9:30～12:30 キッズ体育スクール（有料）
- 13:20-14:00 ヨガ 及川
- 14:20-15:00 シェイプバンプ 鈴木
- 15:20-16:00 ファンクショナルコンディショニング 与倉

ジム

プール
- 9:30～11:45 キッズスイミングスクール（有料）
- 2コース半別用
- 14:40-15:10 初級バタフライ 野村
- 7月背泳ぎ 8月平泳ぎ 9月クロール

スポーツエリアCLOSE 18：45 CLOSE 19：00

【プール利用時間】
平　日／10：00～15：15
土曜日／　9：00～10：15
　　11：45～14：15
日曜日／10：30～18：45
祝　日／祝日プログラムによる

＊プールコース利用時間は状況により変更になる場合がございます。
予めご了承の程よろしくお願いいたします。

■ ･･･ スタッフがスタジオで実施するスモールレッスンです。予約不要。

【学校水泳実施日】月曜日　6/1・6/8・6/22・6/29・7/6・7/13・9/14・9/28
金曜日　6/5・6/19・6/26・7/3・9/11・9/18・9/25

セントラルフィットネスクラブ24 青梅