

レッスンスケジュール表【4月1日～6月30日】

月	火			水			木			金			土			日		
	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール	スタジオ	トレーニング室	プール
	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN		
10:00	ピラティス 生出			健康づくり体操 小松				10:00～10:30 トレスモ 佐藤(俊)	10:05～10:55 アクアエクササイズ 佐藤(美)	10:00～10:50 スタイルアップ体操 岩崎								
10:30		10:30～11:00 トレスモ 情野																
11:00	定員 40名			定員 40名														
11:30	11:00～11:50 バレトン 沼田		11:05～11:55 アクアピクス 佐藤(美)	11:00～11:50 ヨガ 今野(恭)					11:05～11:35 初級水泳① 佐藤(俊)	11:00～11:50 ゆったりエアロ 今野(江)								
12:00	定員 40名			定員 40名														
12:30			12:10～12:40 初級水泳 昆野															
13:00			初級水泳 4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ															
13:30		13:30～14:00 トレスモ 佐藤(俊)		13:05～13:45 ファイトアタックBEAT40 昆野	13:00～13:30 トレスモ 情野													
14:00				定員 40名														
14:30				14:00～14:50 ZUMBA 諏訪														
15:00				定員 40名														
15:30																		
16:00	15:30～16:30 幼児 キッズ体育スクール		15:30～16:30 幼児 キッズ水泳スクール															
16:30																		
17:00	16:30～17:30 児童 キッズ体育スクール		16:30～17:30 児童 キッズ水泳スクール															
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30	19:10～19:40 ステップjam 一戸			REC 19:10～19:50 ファイトアタックBEAT 定員 40名														
20:00	REC 19:50～20:10 メディカルフィットネス 定員 40名			REC 20:00～20:40 ヨガ40 定員 40名														
20:30																		
21:00	施設利用終了 20:45			施設利用終了 20:45			施設利用終了 20:45			施設利用終了 20:45			施設利用終了 20:45			施設利用終了 20:45		
	21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE		

休館日

フィットネス教室	今まで行っていたレッスンになります	LIVEレッスン	全国の人気インストラクターのレッスンをLIVE配信
セントラルオリジナルプログラム	インストラクターが行うレッスンです	映像レッスン	全国の人気インストラクターのレッスンを映像配信
プールレッスン	インストラクターが行うレッスンです	変更	レッスンが変更になりました。

※プールレッスンコースについて
参加者が10名上の場合には2コース使用させていただきます。

トレスモとは??

当社自慢のスタッフがトレーニング室でマシンの使い方だけでなく、自重トレーニングやダンベルを用いたトレーニングをご案内いたします。お時間になりましたら、スタッフが声をかけますので、ご自由にご参加ください。

【レッスン参加についてのお願い】

- ①期間中にレッスン内容・担当インストラクターが変更になる場合がございます。
- ②各プログラムとも安全確保の為、開始後のご参加はご遠慮ください。
- ③スタジオレッスンにご参加の際は、予約が必要となります。レッスン開始15分前より可能となります。※予約は2階スタジオ前にて承ります
- ④レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただくか、ホームページでもご覧いただけます。

利府町屋内温水プール TEL 022-356-0461

【当施設のトレーニング講習受講済の方 限定企画】

上記に該当する方は、LIVEレッスンや映像レッスンが無料で受講できます☆☆

レッスンスケジュールの REC LIVE マークのみ対象となります。

CSLiveの魅力

全国のインストラクターによるレッスン

映像ならではの演出

セントラルグループ全国のクラブから選抜された人気・実力を兼ね備えたインストラクターのレッスンが受けられる！楽しく・分かりやすく・効果的なレッスンをお楽しみください。

映像ならではのカメラアングル・照明・音響など多彩な演出が魅力！リアルでは表現できない新たな魅力で、よりレッスンをお楽しみいただけます。



担当インストラクターや対象プログラム、実施店舗など詳しくはWEBでチェック!

🔍 セントラル CSライブ で 検索

