

レッスンスケジュール表【7月1日～9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	
10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN			10:00 OPEN			
10:00 10:00～10:50 ピラティス 生出	10:30～11:00 トレスモ 情野		休館日	10:00～10:50 健康づくり体操 小松	10:30～11:30 トレスモ 昆野			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	10:30～11:00 初級水泳 ① 佐藤 俊 変更	REC 10:30～10:50 メディカルフィットネス 定員 40名	10:30～11:30 幼児 キッズ水泳スクール	REC 10:30～11:10 カラダデトックス 定員 40名	10:30～11:30 幼児 キッズ水泳スクール				
11:00 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)		11:30～12:00 アクアワーク&ジョグ 昆野		11:05～11:35 水泳入門 一戸 変更	11:00～11:50 ゆったりエアロ 今野(江)	11:10～11:40 初級水泳 ② 佐藤 俊 変更	11:05～11:55 enjoyジョギングエアロ 川名 定員 40名	11:30～12:30 児童 キッズ水泳スクール	REC 11:20～12:00 ピラティス40 定員 40名	11:30～12:30 児童 キッズ水泳スクール				
		12:10～12:40 初級水泳 昆野				12:10～12:40 中級クロール 昆野							12:45～13:15 初級水泳 佐藤 俊					
		初級水泳 7月 背泳ぎ 8月 クロール 9月 平泳ぎ		REC 13:05～13:45 ファイトアタックBEAT40 定員 40名 変更		13:30～14:20 アクアエクササイズ 今野(江)			13:30～14:10 ファイトアタックBEAT			13:40～14:40 幼児 キッズ体育スクール	13:40～14:40 幼児 キッズ体育スクール					
	13:30～14:00 トレスモ 佐藤(俊)			14:00～14:50 ZUMBA 諏訪 定員 40名		14:30～15:00 初級水泳 今野(江)	14:50～15:20 ステップJam 一戸 変更		14:15～14:55 シェイプバンプ40 定員 20名 変更			14:40～15:40 児童 キッズ体育スクール	14:40～15:40 児童 キッズ体育スクール					
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				初級水泳 7月 平泳ぎ 8月 背泳ぎ 9月 バタフライ	15:35～16:25 ヨガ 今野(恭) 定員 40名							REC 16:00～16:40 シェイプバンプ40 定員 20名 変更				
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												REC 16:45～17:25 ファイトアタックBEAT 定員 40名				
		17:30～18:30 児童 キッズ水泳スクール							REC 17:10～17:30 メディカルフィットネス					17:40～18:00 メディカルフィットネス	雨こり予防・改善			
					18:30～19:00 トレスモ 情野		18:15～18:45 トレスモ 情野											
19:10～19:40 ステップJam 一戸 定員 20名				REC 19:10～19:50 シンプルエアロ 定員 40名 変更			19:05～19:55 からやかエアロ 岩崎 定員 40名		19:00～19:30 初級水泳 情野									
REC 19:50～20:30 Lati Lati 定員 40名				REC 20:00～20:40 ヨガ40 定員 40名														
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		

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	※プールレッスンコースについて 参加者が10名上の場合は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。
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。		

【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

セントラルスポーツ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！リアルでは再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



【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もございます。
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になれます。

利府町屋内温水プール TEL 022-356-0461