

レッスンスケジュール表【1月5日～3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				
10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN						
10:00～10:50 ピラティス 生出	10:30～11:00 ジムスモ	工事の為、 プール利用中止。	休館日	10:00～10:50 健康づくり体操 小松	10:30～11:00 ジムスモ	工事の為、 プール利用中止。		10:00～10:50 スタイルアップ体操 岩崎	12:00～12:30 ジムスモ	工事の為、 プール利用中止。		10:30～11:00 ジムスモ	工事の為、 プール利用中止。					
11:00～11:50 バレトン 沼田				11:00～11:50 ヨガ 今野(恭)				11:00～11:50 ゆったリエアロ 今野(江)				11:05～11:55 enjoyジョギングエアロ 川名						
定員 40名				定員 40名				定員 35名				定員 40名						
					REC 12:10～12:50 シンプルエアロ 定員 40名													
					REC 13:05～13:45 ファイトアタックBEAT 定員 40名													
					14:00～14:50 ZUMBA 諏訪				LIVE 13:30～14:10 ファイトアタックBEAT 定員 40名					13:40～14:40 幼児 キッズ体育スクール				
					定員 40名				REC 14:15～14:55 シェイプバンプ 定員 20名					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									15:40～16:40 児童 キッズ体育スクール				
					16:30～17:30 児童 キッズ体育スクール													
					1月～3月 限定													
					REC 18:30～19:00 リズムCAMP 定員 40名				REC 18:10～18:50 フィールピラティス 定員 40名									
					19:10～19:50 ステップjam ー戸 定員 20名													
					REC 19:50～20:30 Lati Lati 定員 40名													
					20:00～20:40 ヨガ 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						
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
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名上の場合は2コース使用させていただきます。

ジムスモとは??
当社自慢のスタッフと、ラジオ体操や筋力トレーニング・体幹トレーニングなど、様々な運動を少人数で楽しく行っていくレッスンです。
予約はレッスン開始15分前より可能となりますので、ご自由にご参加ください。
※予約表はジムエリア入口にございます。

【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

SHAPPE PUMP シリーズ

FIGHT ATTACK シリーズ

DANCE

YOGA

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