

レッスンスケジュール表 【1月19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 10:00 OPEN	スタジオ トレーニング室 プール 10:00 OPEN	スタジオ トレーニング室 プール 10:00 OPEN	スタジオ トレーニング室 プール 10:00 OPEN	スタジオ トレーニング室 プール 10:00 OPEN	スタジオ トレーニング室 プール 10:00 OPEN	スタジオ トレーニング室 プール 10:00 OPEN
10:00~10:50 ピラティス 生出	10:10~10:40 ジムズモ 定員 10名	10:00~10:50 健康づくり体操 小松	10:10~10:40 ジムズモ 定員 10名	10:00~10:50 スタイルアップ体操 岩崎	10:10~10:40 ジムズモ 定員 10名	10:30~11:00 ジムズモ メディカルフィットネス 定員 40名
11:00 定員 45名	11:00~11:50 パレトン 沼田	11:00~11:50 ヨガ 今野(恭)	11:10~11:40 ジムズモ 定員 10名	11:05~11:50 ゆったりエアロ 今野(江)	11:10~11:40 ジムズモ 川名	10:30~11:10 カラダデックス 定員 10名
11:30 定員 45名	12:00 定員 10名	12:30	13:00	12:00~12:30 ジムズモ 定員 10名	13:30~14:00 ジムズモ 定員 10名	12:30~12:40 ステップjam 一戸
13:30	13:30~14:00 ジムズモ 定員 10名	14:00	14:00	13:40~14:40 幼児 キッズスクール	14:00	13:40~14:40 幼児 キッズスクール
14:30	14:30	15:00	15:00	14:40~15:40 児童 キッズスクール	15:00	14:40~15:40 児童 キッズスクール
15:30	15:30	16:00	16:00	15:40~16:40 児童 キッズスクール	16:00	15:40~16:40 児童 キッズスクール
16:00 幼児 キッズスクール	16:30 児童 キッズスクール	16:30~17:30	17:00	16:00~16:40 シェイプパンプ	16:30	16:00~16:40 シェイプパンプ
17:00	17:00	17:30	18:00	16:40~17:25 ファイトアタックBEAT	17:00	16:40~17:25 ファイトアタックBEAT
18:00 1月～3月 限定	18:30 REC 18:30~19:00 リズムCAMP 定員 40名	18:30~19:00 ジムズモ 定員 10名	18:30~19:00 ジムズモ 定員 10名	17:30 REC 17:40~18:00 メディカルフィットネス 定員 40名	18:00~19:30 ヨガ 定員 10名	17:30 REC 17:40~18:00 メディカルフィットネス 定員 40名
18:30 REC 18:30~19:00 リズムCAMP 定員 40名	19:00 19:10~19:40 ステップjam 一戸	19:00 19:10~19:50 シンブルエアロ 定員 40名	19:05~19:55 かろやかエアロ 岩崎	18:00~18:30 ジムズモ 定員 10名	19:00~19:30 ヨガ 定員 10名	18:00~19:30 ヨガ 定員 10名
19:00 19:10~19:40 ステップjam 一戸	19:30 REC 19:50~20:30 Lati Lati 定員 40名	19:30 REC 20:00~20:40 ヨガ 定員 40名	20:00~20:40 ヨガ 定員 40名	19:00~19:30 ジムズモ 定員 10名	19:30 REC 18:10~18:40 ポディメイクトレーニング 定員 40名	19:30 REC 18:10~18:40 ポディメイクトレーニング 定員 40名
19:30 REC 19:50~20:30 Lati Lati 定員 40名	20:00 REC 19:50~20:30 Lati Lati 定員 40名	20:00 REC 20:00~20:40 ヨガ 定員 40名	20:00~20:40 ヨガ 定員 40名	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE
20:30	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE	21:00 CLOSE
21:00 施設利用終了 20:45	21:00 施設利用終了 20:45	21:00 施設利用終了 20:45	21:00 施設利用終了 20:45	21:00 施設利用終了 20:45	21:00 施設利用終了 20:45	21:00 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	21:00 CLOSE

工事の為、プール利用中止。

工事の為、プール利用中止。

工事の為、プール利用中止。

工事の為、プール利用中止。

工事の為、プール利用中止。

工事の為、プール利用中止。

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名以上の場合は2コース使用させていただきます。

ジムズモとは？？

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

セントラルスポーツグループ 全国から選抜された人気・実力者によるインストラクターによる多彩な演出が映像ならではのカメラアングル・照明・音響など新たな能力で、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！

REC セントラル CSライブ で 検索



- 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。