

セントラルスポーツプラザ24大分店

1~3月レッスンスケジュール

TIME	Mon.				Tue.				Wed.				Thu.
	STUDIO A	STUDIO B	GYM	POOL	STUDIO A	STUDIO B	GYM	POOL	STUDIO A	STUDIO B	GYM	POOL	
10:30													
11:00	ローインバウト 10:30~11:15 柴田 真梨子				ピラティス 10:30~11:15 藤崎 万彩乃				ローインバウト 10:30~11:15 安藤 さくら				
11:30													
12:00	ハタヨギ 11:30~12:15 アサヒ				かんたんエアロ 11:30~12:15 小野 智美	有料 JSAボール 高橋 真由美		アクアピクス 11:30~12:00 藤崎 万彩乃	RITMOS 11:30~12:15 佐藤 えり			アクアピクス 11:00~11:30 瀧辺 和代	
12:30	Arm Master 12:30~12:50				ハタヨギ 12:30~13:15 中森 静子			スイム初級 12:30~13:00	ハタヨギ 12:30~13:15 佐藤 えり				
13:00	CENTERGY 13:00~13:30 MAKO												スイム初級 13:00~13:30
13:30					My Master 13:30~13:50								
14:00	トータル コーディネーション 13:45~14:30 佐藤 真由美				AS Master 13:55~14:15				ファットバーナー 13:40~14:25 佐藤 真由美				
14:30				スイム中級 14:00~14:30	ZUMBA 14:30~15:15 船田 利香								
15:00	かんたんエアロ 14:45~15:30 三重野 和幸								JAZZダンス入門 14:45~15:30 小崎 幸子				
15:30													
16:00	LES MILLS BODYPUMP 16:00~16:30			スイミング スクール 幼児コース 15:30~16:30	LES MILLS BODYBALANCE 15:45~16:15			スイミング スクール 幼児コース 15:30~16:30	LES MILLS BODYCOMBAT 16:00~16:30	キッズ体操 幼児コース 16:00~16:45			スイミング スクール 幼児コース 15:30~16:30
16:30	LES MILLS SH'BAM 16:35~17:05			スイミング スクール 児童コース 16:30~17:30	LES MILLS DANCE 16:20~16:50			スイミング スクール 児童コース 16:30~17:30	LES MILLS GRIT STRENGTH 16:35~17:05				スイミング スクール 児童コース 16:30~17:30
17:00	CORE 17:10~17:40				LES MILLS BODYCOMBAT 16:55~17:25				LES MILLS GRIT FLEXIBILITY 17:10~17:40	キッズ体操 小学生コース 17:00~18:00			
17:30					barre 17:30~18:00			スイミング スクール 児童コース 17:30~18:30	LES MILLS SH'BAM 17:45~18:15				スイミング スクール 児童コース 17:30~18:30
18:00				スイミング スクール 児童コース 17:30~18:30	GRIT CARDIO 18:05~18:35				LES MILLS BODYPUMP 18:20~18:50				
18:30	JAZZ DANCE キッズスクール 18:00~19:00				GRIT FLEXIBILITY 18:40~18:55								
19:00													
19:30					ピラティス 19:15~20:00 藤崎 万彩乃				ローインバウト 19:15~20:00 佐藤 真由美				
20:00	かんたんステップ 19:30~20:15 藤崎 万彩乃												
20:30	ハイ&ロー 20:30~21:00 藤崎 万彩乃			スイム中級 20:15~20:45	RITMOS 20:15~21:00 藤崎 万彩乃				fight 20:15~21:00 YOHEI				エンジョイ スイミング 20:30~21:00
21:00													
21:30	CENTERGY 21:15~21:45 YOHEI				LES MILLS BODYPUMP 21:15~22:00				CENTERGY 21:15~22:00 YOHEI				
22:00													
22:30					22:15 トレーニングエリア 利用終了								

休館日

TIME	Fri.				Sat.					Sun.			
	STUDIO A	STUDIO B	GYM	POOL	STUDIO A	STUDIO B	GYM	POOL	POOL	STUDIO A	STUDIO B	GYM	POOL
10:30	ZUMBA 10:30~11:00 YF												
11:00													
11:30	ヨガフロー 11:15~12:00 仲島 里佳				かんたんエアロ 10:45~11:30 橋本 智恵子	ZUMBA Kids 11:00~11:45 YF		スイミング スクール 幼児コース 11:00~12:00	アクアピクス 11:00~11:30 藤崎 万彩乃				
12:00					ハタヨギ 11:45~12:30 岡田 彩子								ハタヨギ 11:30~12:15 園田 美由紀
12:30	ローインバウト 12:15~13:00 佐藤 真由美				AQUA ZUMBA 12:15~12:45 YF			スイミング スクール 児童コース 12:00~13:00					
13:00								LES MILLS BODYPUMP 12:45~13:30					LES MILLS BODYPUMP 12:30~13:15
13:30	ウェーブリング 13:15~14:00 佐藤 真由美								クロール初級 13:10~13:40				CENTERGY 13:30~14:00 YOHEI
14:00													
14:30	はじめてステップ 14:15~14:45 藤崎 万彩乃												fight 14:15~15:00 YOHEI
15:00								MEGADANZ 14:45~15:30 佐藤 えり					
15:30	LES MILLS BODYCOMBAT 15:15~16:00												barre 15:15~15:45
16:00					スイミング スクール 幼児コース 15:30~16:30					有料 JAZZ ダンス 15:30~16:30 小崎 幸子			DANCE 15:50~16:20
16:30	barre 16:05~16:35												LES MILLS FLEXIBILITY 16:25~16:55
17:00	LES MILLS BODYPUMP 16:40~17:10				スイミング スクール 児童コース 16:30~17:30								LES MILLS BODYCOMBAT 17:00~17:30
17:30	LES MILLS BODYBALANCE 17:15~18:00												LES MILLS BODYCOMBAT 17:35~18:05
18:00	CORE 18:05~18:35				スイミング スクール 児童コース 17:30~18:30								CORE 18:10~18:25
18:30													
19:00	DANCE 18:40~19:25												
19:30													
20:00	POWER MASTER 19:45~20:30 YOHEI												
20:30													
21:00	fight 20:45~21:30 YOHEI												
21:30													
22:00	LES MILLS BODYBALANCE 21:45~22:05												
22:30													

[レッスンスケジュール参加について]
 ●各エリアのプログラム定員は以下の通りです。
 STUDIO A ... 45名 / STUDIO B ... 20名
 POOL(アクアプログラム) ... 30名 / POOL(泳法) ... 15名
 ●各プログラム開始 5分 を過ぎますと、途中入場・退場ができません。(映像プログラムを除く)
 ●アクアプログラムは化粧・整髪剤を落とし、スイムキャップを着用の上、ご参加ください。
 ●マークのあるクラスはレッスン予約が必要です。
 前日までにWEBでのご予約をお願いいたします。
 当日参加については、レッスン開始30分前に受付ボードを準備いたします。