

# セントラルウェルネスクラブ24札幌店 2024年7月～9月レッスンスケジュール

時間	月					火					水					木	金					土					日													
	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料		1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料	1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール	有料									
9:00																																								
9:30	10:00 OPEN					10:00 OPEN					10:00 OPEN						10:00 OPEN																							
10:00																																								
10:30	健美操 木村	シェイブ パンプ40 佐藤		10:30~11:00 アクアウォーク& ジョグ 阿部(律)		10:40~11:10 コアボール エクササイズ 片岡(美)		10:20~11:00 オリジナル エアロ 山本(恵)	10:30~11:10 中上級 バタフライ 40 小幡		10:30~11:10 HOTヨガ 川口	10:30~11:00 お護シェイブ 尾野		10:30~11:15 アクア ピクス45 平川		10:30~11:10 ZUMBA 西野	10:30~11:10 ヨガ 本木		10:30~11:00 水泳入門 三上(麻)	10:30~11:30 ジュニアミッド スネーシング 絹川 [有料]	10:30~11:10 ダンス ファン 阿部(佑)																			
11:00																																								
11:30																																								
12:00	ボディメイク トレーニング 佐藤	11:40~12:00 メディカルフィットネス グループ CS Live(REC)		11:10~11:50 スイム トレーニング 40 阿部(律)		11:30~12:10 HOTヨガ 石澤		11:25~12:05 シェイブ パンプ40 川口	11:20~11:50 中級平泳ぎ 小幡		11:20~12:00 コンピネーション エアロ 地原	11:30~12:00 コアボール エクササイズ 三上(麻)		11:30~12:10 中級水泳40 (月替り) 山下	11:30~12:30 成人水泳 初級 平泳ぎ バタフライ 阿部(律) [有料]		11:20~12:00 ファンクショナル トレーニング 笠原	11:30~12:10 オリジナル ステップ 賀数(久)		11:30~12:15 アクア アタック45 工藤																				
12:30																																								
13:00																																								
13:30	ヒップホップ 一色	13:30~14:00 リズムライド CS Live(REC)		12:45~13:25 中級水泳40 (月替り) 山下	12:40~13:40 ジュニアミッド ヘンソック 絹川 [有料]	13:00~13:40 ZUMBA 谷口	13:10~13:40 ビューティフルシェイブ SHEE CS Live(REC)	13:10~13:40 コアウォーク&ジョグ 山田(優)	13:10~13:40 成人水泳 中級 クロール 背泳ぎ 小幡 [有料]		13:10~13:50 ZUMBA 相川	13:10~13:50 ファンクショナル トレーニング 鈴木(啓)		13:30~14:00 初級クロール 藤田(菜)		13:15~13:55 オリジナル エアロ 熊谷	13:25~14:05 シェイブ パンプ40 山田(優)		13:15~13:45 水中健康操 木村	13:15~13:45 成人水泳 初級 四泳法 小幡 [有料]	13:05~13:45 シンプル エアロ 熊谷	13:05~13:45 シェイブ パンプ40 CS Live(REC)																		
14:00																																								
14:30	HOTヨガ 蓮田																																							
15:00																																								
15:30																																								
16:00	体育 スクール [キッズ]	ダンス スクール [キッズ]		スイム スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]	スイム スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]	スイム スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]	スイム スクール [キッズ]																					
16:30																																								
17:00	体育 スクール [キッズ]	ダンス スクール [キッズ]		スイム スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]	スイム スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]	スイム スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]		体育 スクール [キッズ]	スイム スクール [キッズ]																					
17:30																																								
18:00																																								
18:30																																								
19:00																																								
19:30	HOTヨガ 久保	19:40~20:20 パワーライド CS Live(REC)		18:40~19:20 オリジナル エアロ 笠松		19:20~19:50 X-CORE ファイティング 川口		19:10~19:50 Lati Lati CS Live(LIVE)	19:30~20:00 中級バタフライ 小幡		19:10~19:40 ボディメイク トレーニング 青井	19:10~19:50 オリジナル ステップ 賀数(久)		19:30~20:00 中級クロール 藤田(菜)		19:10~19:50 コンピネーション エアロ 西野	19:00~20:30 成人空手 スクール [有料]		19:10~19:20 ポディメイク トレーニング 阿部(律)	19:30~20:00 アクア アタック30 川口																				
20:00	フィットアタック PRO 近藤	20:00~20:40 CS Live(REC)		19:40~20:20 初/中級背泳ぎ 稲山		20:10~20:50 オリジナル エアロ 山本(恵)	20:10~20:40 スタリッシュパンプ 30 近藤	20:10~20:50 7月背泳ぎ 8月クロール 9月平泳ぎ	20:10~20:50 中/上級水泳 40 (月替り) 小幡		20:10~20:40 フィットアタック BEAT 川口	20:10~20:40 パワーパンプ CS Live(REC)		20:15~20:55 中級バタフライ 40 稲山		20:00~20:40 HOTヨガ 藤田(浩)	20:50~21:30 シェイブ パンプ40 川口		20:10~20:40 初級クロール 佐藤	20:10~20:40 成人空手 スクール [有料]	20:10~20:40 X-CORE ファイティング 山田(優)																			
20:30																																								
21:00	ダンスファン 阿部(佑)	20:50~21:40 スタジオ開放 [フットサル]		20:30~21:10 初/中級 平泳ぎ40 稲山		21:10~21:40 ピラティス 網野	21:00~21:30 コアボール エクササイズ 尾野		21:00~21:30 スイム トレーニング 40 阿部(律)		21:00~21:30 HOTヨガ 本木	21:00~21:30 リズムライド 阿部(佑)		21:10~21:40 スイム トレーニング 40 佐藤		21:00~21:40 ZUMBA 山田(裕)	21:00~21:40 スイム トレーニング 40 佐藤		21:00~21:40 スイム トレーニング 40 佐藤	21:00~21:40 スイム トレーニング 40 佐藤																				
21:30																																								
22:00																																								
22:30	22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE						22:30 CLOSE					19:30 CLOSE					18:00 CLOSE													

休館日



**ジムスモ**  
GYM SMALL GROUP EXERCISE  
少人数グループエクササイズ

ジムスモはジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。初心者の方でも気軽にご参加いただけるレッスンを多数ご用意しております。参加ご希望のお客様は各レッスン開始時間までにファンクショナルエリアにお集まりください。ファンクショナルエリアはジムスモ実施時にはジムスモ専用エリアとさせていただきます。

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。10名～25名で実施するエクササイズのため、初心者の方でも気軽に参加いただけます。

こんな方におすすめ！

- ✓ 休館日に合わせてレッスンしたい方
- ✓ 指導費でトレーニング効果を高めたい方
- ✓ スタジオレッスンの希望は、パーソナルと併せている方

**【レッスンプログラムにご参加の皆様へ】**  
お客様により安全に運動をして頂く為、レッスンプログラム開始後の各スタジオ・プールレッスンコースへの入場は、ご遠慮頂いております(みんなで体操・アクアウォーク・アクアウォーク&ジョグを除く)。皆様のご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

**スタジオ** スタジオレッスンは全て専用システムでの事前予約制となります。初めての方はスタッフへお声掛けください。  
※「みんなで体操」は除く