

セントラルウェルネスクラブ24札幌店 2021年10月～12月レッスンスケジュール ※新型コロナウイルスの情勢により変更となる場合がございます。

	月					火					水					木	金					土			日				
	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	プール	有料スイム	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	プール	有料スイム	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	プール	有料スイム		1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	プール	有料スイム	1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	
10:00	10:10～10:20 みんなで体操					10:10～10:20 みんなで体操					10:10～10:20 みんなで体操						10:10～10:20 みんなで体操												
10:30	10:30～11:10 健美操 木村	10:40～11:20 シェイブ パンプ40 小杉		10:30～11:00 アクアウォーク& ジョグ 松原		10:30～11:10 ファンクショナル トレーニング 笠原	10:30～11:10 オリジナル エアロ 山本(恵)		10:30～11:00 中/上級平泳ぎ 小幡		10:30～11:10 HOTヨガ 小林	10:30～11:00 健康体操30 大森		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		10:20～11:05 ベビー スイミング [有料]	10:30～11:30 ジュニア スイミング ベビージョグ 絹川 [有料]	10:30～11:10 ダンス ファン 阿部(佑)	10:30～11:30 キッズ体育 スクール [キッズ]	10:30～11:30 Jr.ダンス スクール [キッズ]	10:30～11:00 アクア ウォーク 阿部(律)		10:20～11:05 ベビー スイミング [有料]			
11:00																													
11:30				11:10～11:50 スイム トレーニング 40 阿部(律)		11:20～12:00 シェイブ パンプ40 大森		11:10～11:50 中級クロール 40 山下		11:20～12:00 コンピネーション エアロ 地原	11:20～12:00 ボディ コアバランス 大森【定員】	11:45～12:15 動きタイム 佐藤【定員】		11:30～12:10 11:30～12:30 成人水泳 初級 平泳ぎ バタフライ 阿部(律) [有料]	12:00～13:00 成人水泳 中級 平泳ぎ バタフライ 小幡 [有料]														
12:00	11:40～12:20 シンプル エアロ 佐藤	11:40～12:10 ダンスファン CS LIVE REC 賀数(久)	11:45～12:15 学びタイム 太田【定員】	12:00～12:30 中級クロール 阿部(律)		12:10～12:40 ファイティングコア 大森		12:05～12:50 アクア ピクス45 横川		12:20～12:50 ファイティングコア 大森	12:30～13:00 肌ケア CS LIVE REC 賀数(久)		12:20～12:50 12月バタフライ 12月クロール 須田	12:30～13:00 CS LIVE REC 網野															
12:30	12:35～13:05 FIT jam 佐藤	12:35～13:15 シンプル ステップ 賀数(久)		12:40～13:20 初級バタフライ 40 大森		12:50～13:30 ZUMBA 谷口		12:50～14:00 フラメンコ スクール ワラメンコ リブレ 大森	13:00～13:30 初/中級背泳ぎ 大森	13:00～13:40 ZUMBA 相川	13:10～13:50 パワーヨガ CS LIVE REC 賀数(久)		13:40～14:10 13月バタフライ 12月クロール 阿部(律)	13:40～14:10 CS LIVE REC 熊谷															
13:00				12:40～13:20 初級バタフライ 40 大森																									
13:30	13:30～14:10 フィットアタック BEAT 古谷	13:30～14:10 フレックス ストレッチ 太田【定員】		13:30～14:00 初級クロール 大森		13:40～14:20 オリジナル エアロ 西野		13:40～14:10 初/中級バタフライ 大森		13:40～14:10 成人水泳 初級 クロール 背泳ぎ 小幡 [有料]	14:00～14:40 スムーズ &ヒーリング CS LIVE LIVE 賀数(久)		13:40～14:10 成人水泳 中級 四泳法 大森 [有料]	13:40～14:10 成人水泳 初級 四泳法 小幡 [有料]															
14:00																													
14:30	14:30～15:10 HOTヨガ 達田																												
15:00																													
15:30		15:30～16:30 キッズ体育 スクール [キッズ]	15:30～16:30 Jr.ダンス スクール [キッズ]	15:30～16:30 Jr.スイム スクール [キッズ]		15:30～16:30 キッズ体育 スクール [キッズ]		15:30～16:30 Jr.スイム スクール [キッズ]		15:30～16:30 キッズ体育 スクール [キッズ]	16:00～17:00 Jr.空手 スクール [キッズ]		15:30～16:30 Jr.スイム スクール [キッズ]	15:30～16:30 キッズ体育 スクール [キッズ]	15:30～16:30 Jr.ダンス スクール [キッズ]	15:30～16:30 キッズ体育 スクール [キッズ]	15:30～16:10 オリジナル エアロ 笠松	15:30～16:45 JAZZ & HIPHOP スクール [有料]	15:30～16:30 Jr.スイム スクール [キッズ]	15:30～16:30 キッズ体育 スクール [キッズ]	15:30～16:30 Jr.ダンス スクール [キッズ]	15:30～16:10 オリジナル エアロ 吉谷	15:30～16:10 CS LIVE LIVE	15:30～16:10 CS LIVE REC	15:30～16:10 CS LIVE REC	15:30～16:10 CS LIVE REC	15:30～16:10 CS LIVE REC		
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00		18:40～19:20 オリジナル エアロ 笠松	18:00～19:00 ジュニア ヒップホップ スクール [キッズ]																										
19:30	19:10～19:50 HOTヨガ 森本			19:10～19:40 スクンダイビング 須田		19:20～19:50 X-FIT 6PACK 須田	19:20～20:00 フィットアタック PRO 須田	19:30～20:00 中級平泳ぎ 小幡		19:10～19:40 X-FIT 極 太田	19:10～19:50 オリジナル ステップ 賀数(久)		19:10～19:40 初級クロール 古谷	19:10～19:50 オリジナル エアロ 西野	19:10～19:50 成人空手 スクール [有料]	19:10～19:50 オリジナル エアロ 西野	19:30～20:00 [有料]												
20:00	20:00～20:30 X-FIT 6PACK 松浦	19:40～20:20 パワーライド 古谷【定員】		19:50～20:20 中級平泳ぎ 須田		20:10～20:50 オリジナル エアロ 山本(恵)	20:10～20:50 パワーヨガ CS LIVE REC 本木 [有料]	20:00～21:15 ヨガ スクール [有料]		19:50～20:30 フィットアタック BEAT 松原	20:00～20:40 シェイブ パンプ40 桂		19:50～20:30 中級バタフライ 40 古谷	20:00～20:40 ヒップホップ ファン 阿部(佑)	20:10～20:50 ヨガ 藤田(浩)	20:50～21:30 ZUMBA 茨谷	21:00～21:30 シェイブ パンプ30 佐藤												
20:30				20:30～21:00 中級クロール 桂																									
21:00	21:00～21:30 ファイティングコア 須田	20:50～21:20 パワーパンプ CS LIVE REC																											
21:30																													
22:00																													
22:30	22:30 CLOSE					22:30 CLOSE					22:30 CLOSE						22:30 CLOSE												

【有料プログラムに参加希望の皆様へ】
各種有料スクール・カルチャースクールの見学・体験は随時承っております。ご希望の方はお近くのスタッフまでお気軽にお声掛けください♪

【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。皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

（定員） レッスン開始30分前にジムカウンターに参加整理券を設置しております。参加ご希望の方は整理券をお持ちの上、ご参加ください。