

2025年GW特別レッスンスケジュール

4/29(火)・5/3(土)・5/5(月)・5/6(火) ※5/4(日)は通常のスケジュール通りとなります。

| | 4/29(火) 昭和の日 | | | | 5/3(土) 憲法記念日 | | | | 5/5(月) こどもの日 | | | | 5/6(火) 振替休日 | | | | |
|-------|---|---|---------------------------|--|--|------------------------------------|----|----------------------------------|--|---|--|---|---|--|--|---|-------|
| | 1スタジオ | 2スタジオ | ジム | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | ジム | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | ジム | プール | 1スタジオ | 2スタジオ | ジム | プール | |
| | 9:00 OPEN | | | | 9:00 OPEN | | | | 9:00 OPEN | | | | 9:00 OPEN | | | | |
| 10:30 | | | 10:25~10:35 みんなでストレッチ | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 10:40~11:20 HOTヨガ 石澤 | | | 10:30~11:10 中上級バタフライ40 小幡 | 10:30~11:10 ダンスファン 阿部(佑) | 10:30~11:10 シェイブパンプ40 三本菅 | | | 10:40~11:20 健美操 木村 | 10:40~11:10 コアボールエクササイズ 尾野 | | 10:30~11:00 アクアウォーク 阿部(律) | 10:30~11:00 X-CORE ファイティング 佐藤・尾野 | 10:30~11:00 フィールピラティス 川口 | | 10:30~11:10 中上級バタフライ40 小幡 | 11:00 |
| 11:30 | | 11:05~11:45 シェイブパンプ40 山田(優) | | 11:20~11:50 中級背泳ぎ 小幡 | 11:30~12:10 HOTヨガ 川口 | 11:30~12:10 ボディメイクトレーニング 三本菅 | | | | 11:30~12:00 ボディメイクトレーニング 佐藤 | 11:30~12:00 リズムライド CSLive (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 | 11:30~12:00 シェイブパンプ POWER 山田(優) | 11:20~11:50 中級背泳ぎ 小幡 | 11:30 |
| 12:00 | 12:00~13:15 Revolution J 【有料】 笠松 | | 11:50~12:00 みんなで筋トレ | 12:05~12:50 アクアピクス45 横川 | | 12:05~12:50 アクアピクス45 横川 | | | | | | 12:00~12:30 中級クロール 阿部(律) | | | | 12:10~12:40 アクアウォーク&ジョグ 佐藤 | 12:00 |
| 12:30 | | 12:10~12:50 コラボアタック40 川口・山田(優)・佐藤 | | | 12:30~13:00 コアボールエクササイズ 大庭 | 12:30~13:00 リズムライド30 川口 | | 12:20~12:50 アクアウォーク&ジョグ 佐藤 | 12:30~13:30 中級STEP ★ど真ん中 【有料】 賀数 | 12:20~13:00 コラボパンプ 近藤(啓)・尾野・渡邊 | | 12:40~13:20 初級 バタフライ 40 藤田(菜) | 12:40~13:40 シュノー ミング ベーシック スクール 【有料】 絹川 | 12:35~13:15 ファイトアタック BEAT40 山田(優) | 12:35~13:15 パワーライド CSLive (REC) | | 12:30 |
| 13:00 | | | 13:10~13:20 ボディメイク~お昼~ | 13:10~13:50 初級サイトレ 山田(優) | | | | 13:00~13:30 初級クロール 佐藤 | | 13:15~13:45 ファイトアタック PRO 近藤(啓) | | | | | 13:20~13:30 背中シェイフ | 12:50~13:20 初級サイトレ 佐藤 | 13:00 |
| 13:30 | | 13:25~13:55 コアボールエクササイズ 尾野 | | | 13:30~14:10 ZUMBA 地原 | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:45~14:25 ZUMBA 谷口 | | 14:10~14:20 ダイエットジム | | | | | | 14:00~14:40 HOTヨガ 久保 | | | | | 13:35~14:15 シェイブパンプ40 ~過去曲ver~ 川口 | | | 14:00 |
| 14:30 | | 14:40~15:10 リズムライド CSLive (REC) | | | 14:20~15:00 Lati Lati CSLive (REC) | | | 14:15~14:45 中級クロール 川口 | | | 14:30~15:30 キッズ 体育 スクール 【有料】 | | | | 14:20~14:30 お昼シェイフ | | 14:30 |
| 15:00 | | | 15:15~15:25 美尻 | | | | | 14:55~15:35 サイトレ40 佐藤 | 15:00~15:30 リンパフロー 大庭 | | | 14:45~14:55 みんなで筋トレ | 14:35~15:05 ボディメイクトレーニング 青井 | | | | 15:00 |
| 15:30 | | 15:30~16:00 ボディメイクトレーニング 尾野 | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | 15:50~16:20 X-CORE ファイティング 佐藤 | | | | | | | 15:30~16:30 キッズ 体育 スクール 【有料】 | | 15:30~16:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 | 15:30~16:30 キッズ 体育 スクール 【有料】 | | 15:30~16:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 | 16:00 |
| 16:30 | 16:10~16:50 ファイトアタック BEAT40 渡邊 | | | | | 16:30~17:10 シェイブパンプ40 近藤(良) | | | | | 16:30~17:30 キッズ 体育 スクール 【有料】 | | 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 | 16:30~17:30 キッズ 体育 スクール 【有料】 | | 16:30~17:30 キッズ スイミング スクール 【有料】 | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | 18:00 CLOSE | | | | 18:00 CLOSE | | | | 18:00 CLOSE | | | | 18:00 CLOSE | | | | 17:30 |

会員区分に準じてのご利用となります/トレーニング施設のご利用は17:45まで

【レッスンプログラムご参加の皆様へ】

- ・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。
- ・スタジオレッスンプログラムにご参加の際は、事前にご予約頂きますようお願いいたします。

セントラルウェルネスクラブ24札幌