セントラルウェルネスクラブ24札幌店 2024年11月特別レッスンスケジュール（10/18更新版）

11/7(木)

1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール
10：00　OPEN			
10:10~10:20 みんなで体操			
10:30~11:00 HOTリンパフロー 近藤(啓)	10:30~10:50 メディカルフィットネス 骨盤底筋予防・改善 CS Live(REC)		
	11:10~11:40 ボディメイクトレーニング 近藤(啓)		
11:45~12:25 ZUMBA 地原			11:55~12:25 アクアウォーク&ジョグ 三上(都)
	12:30~13:10 シェイプパンプ40 鳳野	12:10~12:20 パワーコア ジムスタ	12:35~13:05 水泳入門 三上(都)
13:40~14:20 ファイトアタック BEAT40 渡邉	13:40~14:10 リズムライド CS Live(REC)	13:15~13:25 腹筋 ジムスタ	13:30~14:00 水中健美操 木村
14:35~15:15 HOTヨガ 藤田(浩)	14:35~15:15 Lati Lati CS Live(REC)	14:20~14:30 ダイエットジム ジムスタ	14:10~14:50 スイトレ40 藤田(菜)
		15:20~15:30 みんなで筋トレ ジムスタ	
19:20~19：50 コアボールエクササイズ 鳳野	19:10~19:40 リズムライド CS Live(REC)	19:00~19:10 腹筋 ジムスタ	19:30~20:00 初級クロール 藤田(菜)
20:10~20:50 ZUMBA 山田(裕)	20:10~20:50 シェイプパンプ40 渡邉	19:55~20:05 ボディバランスアップ ジムスタ	20:10~20:50 スイムトレーニング40 藤田(菜)
21:10~21:50 HOTヨガ 久保	21:10~21:50 Lati Lati CS Live(REC)	20:55~21:05 腹筋 ジムスタ	
22:30 CLOSE			

11/14(木)

1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール
10：00　OPEN			
10:10~10:20 みんなで体操			
10:30~11:00 コアボールエクササイズ 三上(麻)	10:30~10:50 メディカルフィットネス 骨盤底筋予防・改善 CS Live(REC)	11:05~11:15 背中シェイプ ジムスタ	
11:20~12:00 オリジナルエアロ 笠松	11:25~11:55 パワーパンプ 佐藤		11:20~11:50 水泳入門 三上(麻)
12:15~12:45 お腹シェイプ 鳳野		12:20~12:10 みんなで筋トレ ジムスタ	12:10~12:40 初級クロール 佐藤
13:00~13:40 ファイトアタック BEAT40 渡邉	13:00~13:40 パワーライド CS Live(REC)		13:10~13:40 初級平泳ぎ 藤田(菜)
14:10~14:50 HOTフィールヨガ 三上(都)	14:10~14:50 シンプルエアロ CS Live(REC)	13:50~14:00 ボディバランスアップ ジムスタ	13:50~14:20 初級スイトレ 藤田(菜)
		15:00~15:10 この脚&バスト ジムスタ	
19:20~19：50 X-COREファイティング 鳳野	19:10~19:50 Lati Lati CS Live(REC)	19:00~19:10 ダイエットジム ジムスタ	19:20~19：50 初中級バタフライ 藤田(菜)
20:10~20:50 HOTヨガ 藤田(浩)	20:20~20:50 シェイプパンプ30 近藤(良)	19:55~20:05 みんなで筋トレ ジムスタ	20:00~20:40 スイムトレーニング40 藤田(菜)
21:10~21:50 ファイトアタック BEAT40 渡邉	21:20~21:50 リズムライド CS Live(REC)	20:55~21:05 パワーコア ジムスタ	
22:30 CLOSE			

11/21(木)

1スタジオ	2スタジオ	ジム	プール
10：00　OPEN			
10:10~10:20 みんなで体操			
10:30~11:00 コアボールエクササイズ 片岡(美)	10:30~11:10 オリジナルエアロ 笠松	11:15~11:25 みんなで筋トレ ジムスタ	11:15~11:45 水泳入門 三上(都)
11:20~12:00 ZUMBA 地原	11:40~12:10 シェイプパンプ40 川口	12:15~12:25 みんなでストレッチ ジムスタ	12:05~12:35 初級バタフライ 藤田(菜)
12:40~13:10 X-FIT six pack 川口		12:10~12:20 腹筋 ジムスタ	12:55~13:25 初級平泳ぎ 藤田(菜)
13:30~14:10 ファイトアタック BEAT40 佐藤	13:30~14:00 リズムライド CS Live(REC)	14:15~14:25 腹筋 ジムスタ	13:50~14:20 初級スイトレ 藤田(菜)
14:35~15:15 HOTヨガ 藤田(浩)	14:35~15:15 Lati Lati CS Live(REC)		
		19:00~19:10 レッグサーキット ジムスタ	
19:10~19:50 ファイトアタック BEAT40 渡邉	19:10~19:40 リズムライド CS Live(REC)	19:55~20:05 ボディバランスアップ ジムスタ	19:30~20:00 アクアウォーク&トレーニング 佐藤
20:20~20:50 コアボールエクササイズ 藤田(菜)	20:10~20:50 シェイプパンプ40 渡邉		20:10~20:50 スイムトレーニング40 佐藤
21:10~21:50 HOTヨガ 久保	21:10~21:50 パワーライド CS Live(REC)	20:55~21:05 背中シェイプ ジムスタ	
22:30 CLOSE			

【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