

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール／2024年7月～9月

	MONDAY				TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY				FRIDAY				SATURDAY				SUNDAY				
	STUDIO	20mPOOL	25mPOOL	KINESIS	STUDIO	20mPOOL	25mPOOL	KINESIS	STUDIO	20mPOOL	25mPOOL	KINESIS	STUDIO	20mPOOL	25mPOOL	KINESIS	STUDIO	20mPOOL	25mPOOL	KINESIS	STUDIO	20mPOOL	25mPOOL	KINESIS	STUDIO	20mPOOL	25mPOOL	KINESIS	
8:00	8:00 OPEN				8:00 OPEN				8:00 OPEN				8:00 OPEN				8:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				
9:00																													
9:30																													
10:00																													
10:30																													
11:00																													
11:30																													
12:00																													
12:30																													
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00																													
20:30																													
21:00	21:00 CLOSE				21:00 CLOSE				21:00 CLOSE				21:00 CLOSE				21:00 CLOSE				20:00 CLOSE				18:00 CLOSE				

レッスン参加にあたっての注意点

- 【スタジオ】
 - スタジオへの入場は、全てレッスンで10分前からとなります。レッスン開始後の途中入場は、お客様の怪我防止やレッスンの雰囲気づくりの都合上ご遠慮下さい。
 - スタジオレッスンは5分以降、スイムレッスンはウォーミングアップ終了以降の参加はご遠慮ください。
 - 器具を使用するレッスンは、器具がなくなり次第定員となります。また下記レッスンは定員がございます。
 - シェイブパンプ・スタイリッシュパンプ・STEPjam 定員20名 予約は1階レセプションカウンターにて、営業時間開始とともにご予約頂きます。
 - お客様同士一定の間隔を確保するため、各施設のスタジオの広さに応じた人数で実施します。
- 【プール】
 - アクアウォーク&ジョグのみスイムキャップを被らずご参加頂きます。
 - ビート板、プルブイ以外のトレーニング用品はレッスン時のみご利用可能です。詳しくはインストラクターにお尋ね下さい。
 - レッスン開始の5分前からコース変更を行います。予めご了承下さい。
 - スイミングスクールは15分前からコース変更を行います。
 - 泳法レッスンは8名まで1コース、9名から2コース使用、スイムトレーニングは最大4コース使用させて頂きます。
 - アクア系レッスンは5名まで1コース、6名～24名は2コース、25名以上は3コース使用させて頂きます。

*初級/中級/上級の泳法レッスンは、1回目：バタフライ、2回目：青泳ぎ、3回目：平泳ぎ、4回目：クロール、5回がある場合はクロールとなります。

CSライブレッスン

セントラルスポーツグループが誇る個性溢れるインストラクターがライブ映像でスタジオに登場。CSLiveの世界を“Leading Instructor”たちが、新たなフィットネス体験をお客様と共に創造していきます。距離は離れていても、ココロはつながり、カラダが動き出す。CSLiveの世界を是非クラブで体感ください。

RECレッスン・・・インストラクターによる録画レッスン(REC)レッスンとなります。
LIVEレッスン・・・インストラクターによるリアルタイム(LIVE)レッスンとなります。

7	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				
8	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

■ 休館日となります
■ 祝日営業日となります
■ 特別営業日となります