

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール
2024年 1月~3月

セントラルウェルネスクラブ志木

火曜日				水曜日				木曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	アリーナ	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	アリーナ	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	アリーナ
9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
			9:30~10:00 スクール準備			9:00~12:00 志木市小学校 水泳授業委託④			9:30~9:50 CSLive <small>メチカバフワットスス 藤田正幸 指導 20分授業</small>		9:30~10:00 スクール準備
10:00~10:40 ラテンファン 石田 舞	10:00~10:40 CSLive ヒラテイス	10:15~12:00 10:25~10:55 11:00~12:00 BABY スクール② 成人スクール② (中級) 加茂 秀都	10:00~14:00	9:55~10:35 カラダテトックス 綿貫 恵子	10:05~10:25 CSLive <small>メチカバフワットスス メチカバフワットスス メチカバフワットスス</small>	9:55~10:35 シンプルエアロ 高橋 美羽		10:10~10:50 シンプルエアロ 渡辺 敦子	10:15~10:55 スムース&ヒーリング 岡本 龍	10:15~12:00	10:00~14:00
11:10~11:50 コンピネーションエアロ 山崎 亜都子	11:05~11:45 HOTフィールヨガ 西塔 知子			10:55~11:35 ヨガ 綿貫 恵子	11:00~11:40 ポテキアストレッチ 高橋 美羽			11:15~11:55 エアロサーキット 高木 幸重	11:15~11:55 ピラテイス 菊地 幸代	11:30~12:00 11月:沖泳ぎ 2月:クロール 3月:バタフライ	
12:15~12:55 エアロサーキット 山崎 亜都子	12:00~12:40 バレエエクササイズ 関 和美	12:15~12:45 アクアダンス③ 吉原 幸		11:55~12:35 ファイトアタックPRO 望月 大河	12:00~12:30 CSLive フラエクササイズ	12:00~13:00 成人スクール② (上級) 直井 美雪	12:00~12:40 セントリアン <学びタイム> 茅原 華代	12:15~12:40 <有料セッション> ラテンダンス 菊地 幸代	12:20~12:40 初級水泳② 唐澤 翼	12:45~13:15 11月:沖泳ぎ 2月:バタフライ 3月:平泳ぎ	
13:30~14:10 ファイティングコア 吉原 幸	12:50~13:20 <有料セッション> バレエセッション 関 和美	13:00~13:45 目指せマスターズ③ 直井 美雪		13:00~13:40 シェイプバンプ 吉原 幸 (35名)		13:15~13:45 フィンフリーコース②	13:00~13:40 セントリアン <動きタイム> 茅原 華代	12:45~13:25 ファンクショナル コンテ"イショニング" 天野 哲宏	12:45~13:15 アクアダンス③ 唐澤 翼		
14:35~15:15 ZUMBA 峰久 孝子	13:30~14:10 CSLive パワーヨガ	13:50~14:10 水泳入門① 直井美雪	14:00~14:30 スクール準備	14:05~14:45 CSLive 健康太極拳	14:05~14:35 リンパロー 西塔 知子	14:00~14:30 個人レッスン① 直井 美雪	14:00~14:30 スクール準備	13:45~14:25 シェイプバンプ 天野 哲宏 (35名)	13:45~14:25 ファイトアタックBEAT 岡本 龍	14:00~14:30 個人レッスン① 直井 美雪	14:00~14:30 スクール準備
15:30~16:30 <有料セッション> フラダンスセッション 峰久 孝子		14:30~15:30 キッズスイミング スクール <幼児②>	14:30~18:30 キッズ 体育 スクール			14:30~15:30 キッズスイミング スクール <幼児③>		14:45~15:25 ヨガ 熊田 喜代		14:30~15:30 キッズスイミング スクール <幼児④>	14:30~18:30
16:30~17:30 ジュニア HIP HOP (小学1~3年生)		16:30~17:30 キッズスイミング スクール <児童④>		15:30~18:30 ジュニア 新体操	16:30~17:30 ジュニア HIP HOP (幼児4歳~)	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <児童④>	キッズ 体育 スクール		15:30~16:30 キッズ ダンススクール <幼児>	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <幼児⑤>	
17:30~18:30 ジュニア HIP HOP (小学4~6年生)		17:30~18:30 キッズスイミング スクール <児童⑥>			17:30~18:30 ジュニア HIP HOP (小学生)	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <児童⑥>			16:30~17:30 キッズ ダンススクール <児童>	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <児童④>	キッズ 体育 スクール
19:00~19:40 コンピネーションエアロ 大江 美貴	18:45~19:15 フラダンスセッション 峰久 孝子	18:30~20:30 19:30~20:00 目指せ マスターズ② 中村 舞雪	18:30~18:45 スクール片付け 18:45~20:00	19:05~19:45 ピラテイス 小笠 敦子	19:10~19:40 CSLive パワーバンプ (15名)	19:10~19:30 選手 コース④		19:00~19:40 CSLive ヨガ	19:10~19:50 ハレエクスサイズ 関 和美	18:30~20:30 選手 コース④	
20:00~20:40 オリジナルエアロ 大江 美貴	20:00~20:40 ヨガ 江川 順子			20:00~20:40 オリジナルステップ 小笠 敦子 (35名)	20:10~20:40 リズムライド 後藤 立士	20:15~21:15 成人スクール① (中級) 中村 舞雪	20:15~20:45 スクール片付け 20:45~22:00	20:00~20:40 シェイプバンプ40 吉原 幸 (35名)	20:10~20:50 CSLive カラダテトックス	20:30~21:15 中級スイム トレーニング③ 廣谷 幸賢	20:15~20:45 スクール片付け 20:45~22:15
21:00~21:40 シェイプバンプ 佐伯 洋祐 (35名)	21:00~21:30 リズムライド③0 林 真穂		ハレーボール フリーコート	21:10~21:40 X-CORE FIGHTING 佐伯 洋祐			フットサル フリーコート	20:55~21:35 ファイティング コア 吉原 幸	21:40~22:10 CSLive HOTヨガ	21:30~22:00 フィンフリーコース②	バスケット ボール フリーコート
21:50~22:20 CSLive X-CORE TRAINING											
23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2024年 1月~3月

セントラルウェルネスクラブ志木

金曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
		9:00~12:00	
10:00~10:40 ヨガ 黒田 由貴子	10:00~10:40 ZUMBA 峰久 孝子	志木市小学校 水泳授業受託④	
11:00~11:40 スムーズ&ヒーリング 濱ノ園 久美	11:00~11:40 シェイブアップ 林 真彦 (15名)		
11:55~12:35 ファンクショナルトレーニング 平山 美由紀	12:05~12:35 リズムライト 濱ノ園 久美		
12:50~13:30 ポテイクアストレッチ 平山 美由紀	13:00~13:40 CSLive 健康太極拳		12:00~13:00 成人スクール② (初中级) 吉原 幸
13:50~14:30 コンビネーションステップ 緒方 久美子 (35名)	13:50~14:30 CSLive カラダテトックス	13:00~13:45 中級スイム トレーニング③ 吉原 幸	14:00~14:30 スクール準備
15:10~15:50 ZUMBA AKIKO	15:30~16:30 キッズ ダンススクール <幼児>	14:00~14:30 個人レッスン① 吉原 幸	14:30~18:30 キッズ スイミング スクール <幼児②>
16:30~17:15 ジュニア バレエ	16:30~17:30 キッズ ダンススクール <幼児>	14:30~15:30 キッズスイミング スクール <幼児②>	キッズ 体育 スクール
17:30~18:30 ジュニア バレエ	17:40~18:40 ジュニア HIP HOP <小学生>	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <幼児③>	
18:30~20:00 ジュニア バレエ	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <幼児④>	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <幼児③>	
17:30~18:30 ジュニア HIP HOP <小学生>	18:30~21:00 選手 コース④	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <幼児④>	
20:20~21:00 HIP HOP 永野 亜希子	20:10~20:50 リズムライト 後藤 丈士	18:30~18:45 スクール生用 18:45~20:00	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <幼児⑥>
21:20~22:00 ファイトアタックBEAT 浅子 祥昭	21:10~21:50 CSLive スム&ヒーリング	19:30~20:00 初級水泳② 吉原 幸 1月:水泳 2月:ウラライ 3月:卒業	18:30~19:30 ジュニア 空手 スクール
	21:30~22:00 バドミントン フリーコース②	20:00~20:30 中級水泳② 吉原 幸 2月:ウラライ 3月:卒業	17:15~17:55 ジュニア 空手 スクール
	21:00~21:30 フィンフリーコース②	20:30~21:00 個人レッスン①	17:00~18:00 ジュニア 空手 スクール
	21:30~22:00 バドミントン フリーコース②	21:00~21:30 フットサル フリーコート	18:20~19:00 ジュニア 空手 スクール
	22:00~23:00 バレーボール フリーコート	21:00~21:30 フットサル フリーコート	18:30~19:30 ジュニア 空手 スクール
23:00 CLOSE			

土曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
		9:00~10:10 ピラティス 菊地 幸代	9:30~10:00 スクール準備
9:55~10:35 コンビネーションエアロ 緒方 久美子	10:30~11:10 ファンクショナル コンディショニング 菊地 幸代	10:00~11:00 成人スクール① (初級) 佐伯 洋祐	10:00~12:30 BABY スクール
10:55~11:35 ヨガ 黒田 由貴子	11:30~12:30 キッズ ダンススクール <幼児>	10:15~12:00 BABY スクール② 中級水泳② 吉原 幸 11:30~12:00 初級ウラライ② 吉原 幸	11:00~11:30 BABY スクール
12:00~12:40 ストリートダンス 寺内 京子	12:30~13:30 キッズ ダンススクール <幼児>	12:00~12:30 フィンスイミング② 吉原 幸	12:30~18:30 キッズ スイミング スクール <幼児②>
13:15~13:55 シェイブアップ 岡本 真 (35名)	13:30~14:30 キッズ ダンススクール <幼児>	12:30~13:30 キッズスイミング スクール <幼児②>	13:15~13:55 キッズ ダンススクール <幼児②>
14:30~15:10 ポテイクアストレッチ 坂入 康弘	14:45~16:25 <有料> 登山座学 黒田 由貴子 ※美梅日は掲示物にてご確認ください [有料]	13:30~14:30 キッズスイミング スクール <幼児③>	13:50~14:30 キッズ ダンススクール <幼児③>
15:30~16:10 ファイトアタックPRO 坂入 康弘	17:15~17:55 パワーライト 浅子 祥昭	14:30~15:30 キッズスイミング スクール <幼児⑤>	14:30~15:10 キッズ スイミング スクール <幼児⑤>
17:00~18:00 ジュニア 空手スクール	18:20~19:00 コンビネーションエアロ 長谷川 和範	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <幼児⑤>	15:30~16:10 キッズ スイミング スクール <幼児⑤>
	19:10~19:50 CSLive パワーヨガ	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <幼児⑤>	16:30~17:30 キッズ スイミング スクール <幼児⑤>
		17:30~19:00 キッズスイミング スクール <幼児③>	17:00~18:00 ジュニア 空手 スクール
		18:30~19:30 ジュニア 空手 スクール	18:20~19:00 コンビネーションエアロ 長谷川 和範
		19:10~20:10 上級スイム トレーニング③ 後藤 丈士	19:10~19:50 CSLive パワーヨガ
21:00 CLOSE			

日曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	アリーナ
9:00 OPEN			
		8:30~9:30 キッズスイミングスクール <児童②>	9:30~10:00 スクール準備
9:50~10:30 ヨガ 江川 順子	10:10~10:40 CSLive ビューティプロジェクト REC	9:30~10:30 キッズスイミング スクール <児童②>	9:30~11:30 キッズ 体育 スクール
11:10~11:50 オリジナルエアロ 大江 美貴	11:00~11:40 ポテイクアストレッチ 平山 美由紀	10:30~11:30 キッズスイミング スクール <幼児②>	11:00~11:30 キッズ スイミング スクール <幼児②>
		11:40~12:10 アクアJam⑨ 林 真彦	11:40~12:10 アクアJam⑨ 林 真彦
12:15~12:55 ジャズダンス 佐藤 里緒	12:30~13:00 リズムライト 浅子 祥昭	12:20~12:50 スキндаイビング⑩	12:30~14:30 スキндаイビング⑩
13:15~13:55 エアロサーキット 高木 幸重	13:25~13:45 ジャンピングHI 加藤 秀都 (15名)	13:00~13:45 中級スイム トレーニング③ 中村 舞雪	13:00~13:45 中級スイム トレーニング③ 中村 舞雪
14:15~14:55 ファイトアタックPRO 望月 大河	14:10~14:50 HIPHOP 永野 亜希子	14:00~15:30 プール開放②	14:00~15:30 プール開放②
15:15~15:55 シェイブアップ 望月 大河 (35名)	15:10~15:50 ストレッチ 永野 亜希子	15:45~17:15 フットサル フリーコート	15:45~17:15 フットサル フリーコート
16:15~16:55 コンビネーションステップ 長谷川 和範 (35名)	16:00~17:00 <有料セッション> ダンスセッション 永野 亜希子 [有料]	16:00~17:00 フットサル フリーコート	16:00~17:00 フットサル フリーコート
17:15~17:55 カキラ 長谷川 和範	17:30~18:30 ジュニア バレエ	17:30~18:00 フィンフリーコース②	17:30~19:00 バスケット ボール フリーコート
20:00 CLOSE			

●マークについて
 ■ 初心者向けのプログラムです。初めての方も安心してご参加頂けます。
 □ 黄色の枠は、有料スクールです。詳しくはフロントにてお尋ねください。
 [有料] フロントにてお尋ねください。
 CSLive ライブ配信を使ったレッスンです。CSLive ライブ配信 [REC] 録画映像

● 1月:水泳
2月:ウラライ
3月:卒業

● レッスンや用具等のキャンセルがある場合は別途ご使用できます。
 ● イベント使用時は全席がコースとさせていただきます。随時情報にてお知らせ致します。
 ● フリーコート時間以外でのボールゲームはご遠慮ください。
 ● プールプログラムの数字(①~⑥)は使用する最大数のコース数の表示となります。

● 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。● プログラム・レッスン・担当者は都合により変更になることがあります。

