

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2024年10月~12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				
						9:00~12:00			9:30~9:50 CSLive			
10:00~10:40 ラテンファン 石田 舞	10:00~10:40 CSLive ヒラテイス	10:15~10:55 BABY スクール②	10:25~10:55 アクアウォーク② 加茂 秀都	10:30~11:30			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	10:15~10:55 BABY スクール②	10:30~11:30	
11:00~11:40 コンビネーションエアロ 山崎 亜都子	11:05~11:45 フィールヨガ 西塔 知子	11:00~12:00 幼稚園水泳②	11:00~12:00 成人スクール② (中級) 加茂 秀都	スクール準備	11:00~11:40 ヨガ 綿貫 恵子	11:00~11:40 ホ・テイ・イクアストレッチ 高橋 美羽				10月:クロール 11月:バタフライ 12月:平泳ぎ	スクール準備	
12:00~12:40 エアロサーキット 山崎 亜都子	12:00~12:40 ハリエクササイズ 関 和美	12:15~12:45 アクアダンス③ 吉原 幸	12:10~12:40 BABY スクール	スクール片付け	12:00~12:40 ファイアアタックPRO 望月 大河	12:20~13:00 フリースタイルダンス 菅原 由美子	12:00~12:40 セントリアン <学びタイム> 茅原 華代	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	11:25~11:55 中級水泳② 小池 友里	11:30~12:10	
	12:50~13:20 <有料セッション> ハリエクササイズ 関 和美	13:00~13:45 目指せマスターズ③ 直井 美雪	12:10~12:40 スクール片付け						12:10~12:40 <有料セッション> ピラテイス 菊地 幸代	12:00~12:30 初級水泳② 小池 友里	12:10~12:40	
13:30~14:10 ファイアアタックBEAT 吉原 幸	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		13:10~13:50 シェイプバンプ 吉原 幸 (35名)	13:20~14:00 ファンクショナル コンディショニング 菅原 由美子	13:00~13:40 フィンフリーコース②		12:45~13:25 ファンクショナル コンディショニング 天野 哲宏	12:45~13:15 アクアダンス③ 小池 友里	13:00~14:00	
14:35~15:15 ZUMBA 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		14:10~14:50 シンプルエアロ 松澤 泉美	14:15~14:45 リンパフロー 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 ファイアアタック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
<有料セッション> フラダンスセッション 峰久 孝子		15:30~16:30 キッズスイミング スクール <幼児③>			15:30~18:30 高齢者フィットネス はつらつ健康運動スクール (有料)	15:00~16:00 キッズスイミング スクール <幼児②>	15:30~16:30 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 ダンススクール <幼児>	14:30~18:30 キッズスイミング スクール <幼児②>	14:30~18:30 キッズ ダンススクール <幼児③>
	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>				16:30~17:30 キッズスイミング スクール <幼児③>	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <児童④>			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>	16:30~17:30 キッズ ダンススクール <児童④>
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>			ジュニア 新体操	ジュニア HIP HOP (幼児4歳~)	キッズスイミング スクール <児童④>	キッズ 体育 スクール	17:30~18:30 水泳選手レニング	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童>	17:30~18:30 キッズスイミング スクール <児童⑥>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童⑥>
	18:45~19:15 ファンクショナルヨガ 関 和美	18:30~20:30 選手 コース④	18:30~18:45 スクール片付け			18:30~20:00 選手 コース④	19:00~19:30 初級水泳② 後藤 文士			18:30~20:30 選手 コース④		
19:00~19:40 コンビネーションエアロ 大江 美貴	19:00~19:40 CSLive Lat Lati	19:00~19:30 中級水泳 廣谷 幸貴	18:45~20:00 ジュニア バスケットボール スクール		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)	19:00~19:30 選手 コース④			19:10~19:50 ハリエクササイズ 関 和美		
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	20:00~20:30 目指せ マスターズ③ 直井 美雪			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 文士	20:15~21:15 成人スクール① (中級) 佐伯 洋祐	20:15~20:45 スクール片付け	19:30~20:10 シェイプバンプ 柿沼 琢哉 (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 幸貴	20:15~20:45 バスケット ボール フリーコート
21:00~21:40 シェイプバンプ 佐伯 洋祐 (35名)	21:10~21:40 リズムライド 小池 友里	21:55~22:25 X-CORE RIDING CSLive	ハレーボール フリーコート		21:10~21:40 X-CORE TRAINING 小池 友里		フットサル フリーコート		20:30~21:10 ファイアアタックPRO 柿沼 琢哉	20:30~21:15 CSLive カラダテトックス	21:30~22:00 フィンフリーコース②	
										21:30~22:10 CSLive パワーライト		
23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール
2024年 10月~12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 スムース&ヒーリング 濱ノ園 久美	11:05~11:45 シェイパンプ 柿沼 琢哉			
11:55~12:35 ファンクショナルトレーニング 平山 美由紀	12:10~12:40 リズムライト 濱ノ園 久美		成人スクール② (初級) 吉原 幸	
12:50~13:30 ポテイクエストレッチ 平山 美由紀	13:10~13:50 CSLive 健康太極拳		中級スイム トレーニング③ 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)	14:00~14:40 CSLive カラダテックス		14:00~14:30 個人レッスン① 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>		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③>		キッズスイミング スクール <幼児③>	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>		キッズスイミング スクール <幼児④>	
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⑤>			
20:20~21:00 HIP HOP 永野 亜希子	20:10~20:50 パワーライト 後藤 丈士		18:30~21:00 10月:バタフライ 11月:平泳ぎ 12月:背泳ぎ 選手 コース④ 19:30~20:00 初級水泳② 吉原 幸 20:00~20:30 中級水泳② 吉原 幸 20:30~21:00 10月:クロール 11月:バタフライ 12月:平泳ぎ 個人レッスン①	18:30~18:45 スクール片付け 18:45~20:00 ジュニア バスケットボール スクール 20:15~21:30 フットサル フリーコート
21:15~21:55 ファイトアタックBEAT 後藤 丈士	21:10~21:50 CSLive スムース&ヒーリング	21:00~21:30 フィンフリーコース② バトルフリーコース②	21:30~22:00 バレーボール フリーコート	
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	
9:55~10:35 コンビネーションエアロ 緒方 久美子		9:55~10:55 成人スクール① (初級) 佐伯 洋祐	
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		10:10~10:55 BABY スクール②	10:30~11:30 スクール準備
10:55~11:35 ヨガ 熊田 喜代		11:00~11:30 中級水泳② 吉原 幸	11:30~12:10 BABY スクール
12:00~12:40 ストリートダンス 寺内 京子		11:30~12:00 初級水泳② 吉原 幸	12:00~12:30 キッズ ダンススクール <幼児>
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	12:30~13:30 キッズ ダンススクール <幼児②>
13:15~13:55 シェイパンプ 岡本 真 (35名)		12:30~13:30 キッズスイミング スクール <幼児③>	13:30~14:30 キッズ ダンススクール <幼児③>
14:30~15:10 ポテイクエストレッチ 坂入 康弘		13:30~14:30 キッズ ダンススクール <幼児④>	14:30~15:30 キッズスイミング スクール <幼児⑤>
15:30~16:10 ファイトアタックPRO 坂入 康弘		14:45~15:15 CSLive やせる脂肪燃焼ダンス	15:30~16:30 キッズ 体育 スクール
		15:30~16:30 キッズスイミング スクール <幼児⑥>	
		16:30~17:30 キッズスイミング スクール <幼児⑥>	
		17:30~19:00 キッズスイミング スクール <幼児⑦>	
18:20~19:00 リズムライト 後藤 丈士		18:10~18:40 キッズスイミング スクール <幼児⑧>	18:30~19:30 ジュニア 空手 スクール
19:15~20:15 (有料セッション) カキラ 長谷川 和範		19:10~19:50 上級スイム トレーニング③ 加茂 秀都	
21:00 CLOSE			
<p>■マークについて 初心者向けのプログラムです。 黄色の枠は、有料スクールです。 有料レッスンは、詳しくは 初めの方でも安心してご参加頂けます。 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。</p> <p>CSLive ライブ配信を使ったレッスンです。 [LIVE] ライブ配信収録 [REC] 録画収録</p> <p>(アロウマークについて) ●レッスンや用具等のメンテナンスがある場合はお断りさせていただきます。 ●イベント使用時は主催コースとさせていただきます。能力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)~(⑧)は使用する最大のコース数の表示となります。</p>			
●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・担当者等は都合により変更になることがあります。			

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③>	9:30~10:00 スクール準備
9:50~10:30 ヨガ 江川 順子		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
	10:10~10:40 CSLive ボーテイクエストレッチ SHISEI 講師 CSLive REC	10:30~11:30 キッズスイミング スクール <幼児②>	
11:10~11:50 オリジナルエアロ 大江 美貴	11:00~11:40 ポテイクエストレッチ 平山 美由紀	11:00~11:40 キッズスイミング スクール <幼児②>	11:30~12:00 スクール片付け
		11:40~12:10 アクアダンス③ 唐澤 翼	
12:15~12:55 ジャズダンス 佐藤 里緒	12:20~13:00 ハ'ウ'ライト 小池 友里	12:20~12:50 スキндаイビング③	12:30~14:30 格闘技 同好会 (半面) ※どなたでも ご参加頂けます。
13:15~13:55 ポテイクエストレッチ 高木 幸重		13:00~13:45 中級スイム トレーニング③	
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	
15:15~15:55 シェイパンプ 望月 大河 (35名)	15:10~15:50 ストレッチ 永野 亜希子	15:00~15:30 中級水泳② 加茂 秀都	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 鍋島久枝 (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	10月:平泳ぎ 11月:背泳ぎ 12月:クロール	
17:15~17:55 エアロサーキット 鍋島久枝		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			
<p>SHAPE PUMP 全身を鍛えるワークアウト</p> <p>AIR CYCLE-Fitness ここでしか味わえない 達成感を味わおう!</p> <p>BEAT FIGHT ATTACK ウエスト周りを細くしたいなら</p>			