

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			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	10:15~10:55 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・テイカストレッチ 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 成人スクール② (上級) 直井 美雪	12:00~12:40 シンプルエアロ 高橋 美羽	12:00~12:40 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 BABY スクール		
	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				12:00~13:00 セントリアン <学びタイム> 茅原 華代		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 スクール片付け		
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	13:15~13:45 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	13:30~14:00 個人レッスン①		
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)	14:00~14:30 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	
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		15:30~16:30 キッズスイミング スクール <幼児③>			15:30~18:30 高年齢者フィットネス 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 個人レッスン①	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 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>	15:30~16:30 キッズ ダンススクール <児童>	15:30~16:30 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>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童⑥>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童④>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童⑥>
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 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>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <児童>	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>	18:30~20:30 キッズ ダンススクール <児童⑥>	17:30~18:30 キッズ ダンススクール <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 スクール片付け			18:30~20:00 スクール片付け	18:30~20:00 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 ハリエクササイズ 関 和美	18:30~20:30 選手 コース④	18:30~20:30 選手 コース④	18:30~20:30 選手 コース④	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	19:00~19:30 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	19:10~19:40 初級水泳② 後藤 文士	19:30~20:10 シェイプバンプ 柿沼 琢哉 (35名)	19:30~20:10 選手 コース④	19:30~20:10 選手 コース④	19:30~20:10 選手 コース④	19:30~20:10 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	20:00~20:30 目指せ マスターズ③ 直井 美雪	20:00~20:30 個人レッスン①		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	20:10~20:50 CSLive カラダテトックス	20:10~20:50 選手 コース④	20:15~20:45 スクール片付け	20:15~20:45 スクール片付け	20:15~20:45 スクール片付け
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	20:15~21:45 バレーボール フリーコート		21:10~21:40 X-CORE TRAINING 小池 友里		20:45~22:00 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	20:30~21:10 CSLive カラダテトックス	20:30~21:10 選手 コース④	20:30~21:15 中級スイム トレーニング③ 廣谷 幸貴	20:30~21:15 スクール片付け	20:30~21:15 スクール片付け
									21:30~22:10 CSLive パワーライト	21:30~22:10 選手 コース④	21:30~22:00 フインフリーコース②	21:30~22:15 バスケット ボール フリーコート	21:30~22:15 バスケット ボール フリーコート
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 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	
10:55~11:35 ヨガ 熊田 喜代		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	10:30~11:30 BABY スクール②
		11:00~11:30 中級水泳② 吉原 幸	スクール準備
		11:30~12:30 キッズ ダンススクール <幼児>	11:30~12:00 初級水泳② 吉原 幸
		12:00~12:40 ストリートダンス 寺内 京子	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>	12:30~13:30 キッズスイミング スクール <幼児②>
		13:15~13:55 シェイパンプ 岡本 真 (35名)	13:30~14:30 キッズスイミング 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	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	15:30~16:30 キッズスイミング スクール <幼児⑥>
		18:20~19:00 リズムライト 後藤 丈士	16:30~17:30 キッズスイミング スクール <幼児⑥>
		19:15~20:15 (有料セッション) カキラ 長谷川 和範	17:30~19:00 キッズスイミング スクール <幼児③>
		21:00~21:30 CSLive パワーヨガ	18:30~19:30 ジュニア 空手 スクール
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。 有料レッスンです。詳しくは 初めて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レンタルが出来る場合も別途ご使用できます。 ●イベント使用時は全面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)~(⑥)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
		10:30~11:30 キッズスイミング スクール <幼児②>	
		11:00~11:40 ボティックアストレッチ 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 オリジナルエアロ 大江 美貴	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	12:20~12:50 スキндаイビング③
		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	14:00~15:30 プール開放②
		15:15~15:55 シェイパンプ 望月 大河 (35名)	15:00~15:30 中級水泳② 加茂 秀都
		16:15~16:55 コンビネーションステップ 鍋島久枝 (35名)	15:45~17:15 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	16:00~17:00 <有料セッション> ダンスセッション 永野 亜希子
			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>			