2025年4月29日（火）

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10：00	10：00 OPEN			10：00
10：30	10：30～11：10（40分） シンプルエアロ 山岸	10：30～11：10（40分） ヨガ 香		10：30
11：00				11：00
11：30	11：20～12：00（40分） ZUMBA 徳能		11：20～11：50（30分） アクアダンス 霜山 3c	11：30
12：00				12：00
12：30	12：15～12：45（30分） シェイプパンプ 大井田　【定員32名】		12：10～12：40（30分） 初級クロール 霜山 2c	12：30
13：00				13：00
13：30	13：10～13：40（30分） Fit Fun 中川	13：20～14：00（40分） パワーライド 大井田　【定員12名】		13：30
14：00	14：00～14：40（40分） 健康太極拳 黒田			14：00
14：30		14：20～14：50（30分） からだアクティブ CSLIVE【REC】		14：30
15：00	15：00～15：40（40分） カンフー 黒田			15：00
15：30			15：30～17：30 キッズ スイミング スクール 有料	15：30
16：00	16：00～16：40（40分） ファイトアタックBEAT 平岡			16：00
16：30				16：30
17：00		17：00～18：00 キッズ ダンス スクール 有料		17：00
17：30				17：30
18：00				18：00
18：30				18：30
19：00	19：00 CLOSE（スポーツ施設のご利用は18：45までとなります）			19：00

デイタイム・イブニング・スーパーナイト・ナイト会員のお客様が施設をご利用いただく場合は、
1，100円(税込)の時間外利用料金が必要です。

CENTRAL SPORTS

2025年5月3日（土）

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10：00	10：00 OPEN		
10：30	10：30 ～ 11：00（30分） フィールピラティス 大井田	9：00 ～ 11：00 キッズ 体育 スクール 有料	
11：00			11：10 ～ 11：40（30分） 初級背泳ぎ 霜山 2c
11：30	11：30 ～ 12：10（40分） 平岡スペシャル～自重で行うﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ～ 平岡		
12：00			12：00～12：30 アクアダンス 霜山 3c
12：30	12：30 ～ 13：10（40分） X-CORE祝日ﾊﾞｰｼﾞｮﾝ 平岡	12：15 ～ 12：45（30分） CSLIVE【REC】ﾒﾃﾞｨｶﾙﾌｨｯﾄﾈｽ 心臓アンチエイジング	
13：00			13：00 ～ 15：00 キッズ スイミング スクール 有料
13：30	13：30 ～ 14：10（40分） シンプルエアロLow 加納	13：20 ～ 14：00（40分） コラボレーション リズムライド 大井田＆細野　【定員11名】	
14：00			
14：30	14：30 ～ 15：10（40分） オリジナルエアロ 加納		
15：00			
15：30	15：30 ～ 16：10（40分） ヨガ 山口		
16：00			
16：30	16：30 ～ 17：10（40分） ファンクショナル コンディショニング 平山		
17：00			
17：30	17：20 ～ 18：00（40分） ストレッチ 平山		
18：00			
18：30			
19：00	１９：００ ＣＬＯＳＥ（スポーツ施設のご利用は１８：45までとなります）		

デイタイム・イブニング・スーパーナイト・ナイト会員のお客様が施設をご利用いただく場合は、
１，１００円(税込)の時間外利用料金が必要です。

CENTRAL SPORTS

2025年5月6日（火）

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10：00	10：00 OPEN		
10：30	10：30 ～ 11：10（40分） シンプルエアロ 山岸	10：30 ～ 11：10（40分） ヨガ 香	10：00 ～ 11：00（60分） 成人水泳教室 （初級・中級） 2c 有料
11：00			
11：30	11：40 ～ 12：20（40分） ファイトアタックBEAT 向井		11：20 ～ 11：50（30分） アクアダンス 細野 3c
12：00			12：10～12：40（30分） 初級クロール 細野 2c
12：30			
13：00	13：00 ～ 13：40（40分） シェイプパンプ 向井　【定員32名】	12：50 ～ 13：20（30分） リズムライド CSLIVE【REC】定員13名	
13：30			13：45 ～ 14：30（45分） 腰痛改善教室 有料
14：00	14：00 ～ 14：40（40分） 健康太極拳 黒田	13：50 ～ 14：20（30分） からだアクティブ CSLIVE【REC】	13：45 ～ 14：45（60分） 成人水泳教室 （中級） 有料
14：30			
15：00	15：00 ～ 15：40（40分） 深めるピラティス／ビギナークラス 平岡 有料		有料
15：30			15：30 ～ 19：30
16：00	15：50 ～ 16：30（40分） 深めるピラティス／チェレンジクラス 平岡 有料		
16：30		16：30 ～18：30 キッズ 体育 スクール 有料	キッズ スイミング スクール
17：00			
17：30			
18：00			
18：30			
19：00	19：00 CLOSE（スポーツ施設のご利用は18：45までとなります）		

デイタイム・イブニング・スーパーナイト・ナイト会員のお客様が施設をご利用いただく場合は、
1，100円(税込)の時間外利用料金が必要です。

CENTRAL SPORTS