

2025.4～ レッスンスケジュール

変更箇所

セントラルフィットネスクラブ 竹の塚店

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール	
9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30~10:10		9:30~10:00		9:30~10:10		9:30~10:10		9:00~10:00		9:00~10:00	
ヨガ 立木		水泳入門 演出		CSLive ヨガ		CSLive ヨガ		キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 2コース利用	
10:00~10:30		10:00~10:40		10:00~10:40		10:00~10:40		10:00~11:00		10:00~11:00	
アクアウォーク 佐野（し）		シェイブパンプ40 花塚		初級水泳 演出		スムース& ヒーリング		キッズスイミング ＜スクール＞ 2コース利用		キッズスイミング ＜スクール＞ 2コース利用	
10:45~11:45		10:45~11:45		10:45~11:25		10:45~11:25		10:45~11:25		4月クロール 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ	
11:00~11:40		10:55~11:35		10:50~11:30		11:00~11:40		シェイブパンプ40 佐野（ゆ）		11:00~12:00	
CSLive カラダデトックス		ファイトアタック BEAT 花塚		ステップサーキット 中島		コンビネーション ステップ 入澤		11:10~11:40		キッズダンス ＜スクール＞	
11:50~11:30		フィン &パドル フリー コース		11:40~12:10		11:40~12:10		11:30~12:10		11:30~12:00	
ベビースイミング ＜スクール＞ 2コース利用		プライベート 演出		シンブルエアロLOW 土屋		11:50~12:50		ベビースイミング ＜スクール＞ 2コース利用		初級水泳 原田	
12:00~12:40		11:55~12:35		12:20~12:45		12:00~12:40		11:45~12:25		12:05~12:35	
ZUMBA 中道		ZUMBA 和田		12:35~13:15		12:55~13:15		コンビネーション エアロ 清水		12:15~12:55	
12:00~12:30		13:05~13:35		13:00~13:30		CSLive 心臓アンチエイジング		12:45~13:25		4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月バタフライ	
アクアピクス 佐野（し）		CSLive SHISEI （ゆがみ）		初級水泳 佐藤		13:05~13:35		CSLive Lati Lati		オリジナルエアロ 高橋	
13:00~13:40		13:40~14:10		13:35~14:05		13:30~14:10		13:10~13:40		13:10~13:50	
コンビネーション エアロ 中道		プライベート 演出		14:10~14:55		CSLive ファイトアタックBEAT		13:40~14:20		コンビネーション ステップ 高橋	
14:00~14:30		14:45~15:15		14:30~15:00		14:30~15:00		14:30~15:30		13:00~14:15	
14:30~15:00		15:30~16:30		15:30~16:30		15:30~16:30		15:30~16:30		13:30~14:30	
15:30~16:30		15:30~16:30		15:30~16:30		15:30~16:30		15:30~16:30		HAPPYFAMILY HOUR	
キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 2コース利用		キッズダンス ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 2コース利用		キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 3コース利用	
16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		14:20~14:50	
16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		16:30~17:30		CSLive X-CORE トレーニング	
キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 4コース利用		キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 4コース利用		キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 6コース利用	
17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		15:30~16:30	
17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30		16:30~17:30	
キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 6コース利用		キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 6コース利用		キッズ体育 ＜スクール＞		キッズスイミング ＜スクール＞ 4コース利用	
18:30~20:00		18:30~20:00		18:30~20:00		18:30~20:00		18:30~19:30		18:30~19:30	
19:10~19:50		19:10~19:40		19:10~19:50		19:10~19:50		19:10~19:50		19:00~19:30	
ZUMBA 池内		シェイブパンプ30 佐野（ゆ）		シンブルエアロ 萩原		20:10~20:50		20:10~20:50		19:00 CLOSE	
20:10~20:50		20:05~20:35		20:10~21:00		20:10~21:00		20:10~21:00		20:00 CLOSE	
CSLive パワーヨガ		初級水泳 津田		Lati Lati		CSLive ファイトアタック PRO		フィン &パドル フリー コース		20:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		20:40~21:35		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		上級スイム トレーニング55 津田		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE			