

2024.7～ 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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30												
10:00	ヨガ 立木 恭子				CSLive ヨガ							
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	

プログラム参加の際のご注意

- ・レッスン開始後のご入場・途中退室はお客様の安全事故・怪我防止の為ご遠慮ください。
- ・マークは初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
- ・全てのスタジオレッスンは定員制の為30分前より受付にて整理券を配布しております。
- ・(パンフ・ステップ26名/その他29名)
- ・プールレッスンは最大3コースでの実施となります。
- ・フィン&パドルフリーコース用具の貸し出しをおこなっております。ご利用の場合は、自己責任の下ご利用ください。
- ・HAPPY FAMILY HOUR
お子様と一緒に楽しめるコースを開放致します。

初級水泳練習スケジュール

曜日・時間	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
水曜日(10:10~)	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	チョイス
水曜日(20:05~)	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	チョイス
木曜日(13:00~)	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ	チョイス

泳法レッスン
初級：2.5m完泳を目指すクラス
中級：2.5m以上を目指すクラス

20:00 CLOSE