


# セントラル太秦店 グループレッスンスケジュール 2024年10月~2024年12月

- 都合によりプログラム、インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
- スタジオレッスンはWEB予約制です。スタジオオンラインシステムよりご予約の上、ご参加下さい。
- HOTヨガに参加される際はヨガマットの上に敷くバスタオルをご用意下さい。

 初めての方におススメのレッスンです。  
 ※ジムスモにつきまして別紙(ジムスモスケジュール)をご確認ください。

曜日	月	火			水			木			金			土			日			曜日	
スタジオ	9:00	4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール	4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール	スタジオ	
	9:00		9:20-9:25 みんなで体操 9:35-9:55 CSLive(REC) メディカルフィットネス			9:20-9:25 みんなで体操 9:40-10:10 CSLive(REC) ボディコアプロジェクト			9:20-9:25 みんなで体操			9:20-9:25 みんなで体操			9:00-10:00 キッズスクール(有料) 全コース ご利用頂けません			9:00-10:00 キッズスクール(有料) 全コース ご利用頂けません	9:00		
	10:00	10:10-10:50 ZUMBA 和田	10:10-10:40 CSLive(REC) X-CORE FIGHTING		10:30-11:10 コンピネーション エアロ 原	10:30-11:10 CSLive(REC) スムーズ& ヒーリング	10:40-11:00 ヨガフロー&ヒーリング	10:20-10:50 リンパフロー 松澤	10:00-10:40 CSLive(REC) Lati Lati		10:00-10:40 コンピネーション ステップ 中西	10:00-10:40 HOT フィールヨガ 林		10:00-10:20 CSLive(REC) メディカルフィットネス	10:00-12:00 キッズスクール(有料) ご利用頂けません	10:15-10:35 CSLive(REC) メディカルフィットネス	10:30-11:00 CSLive(REC) フラエタサイズ	10:00-11:00 キッズスクール(有料) 1コース使用	10:00		
	11:00		11:00-11:40 CSLive カラダ テトックス	11:10-11:40 AQUAJam 福岡				11:10-11:50 フィットアタック BEAT 松澤	11:00-11:40 CSLive ピラティス	11:10-11:40 アクアピクス 井澤	11:00-11:40 オリジナル エアロ 中西	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE	11:00-11:30 アクアピクス 福岡	11:10-11:50 フィールヨガ 山口				11:00-11:30 CSLive(REC) X-CORE TRAINING	11:00		
	12:00			11:50-12:10 初級バクフレイ&早泳ぎ						11:50-12:10 初級クロール&早泳ぎ			12:00-12:40 シェイフパンフ40 鈴木	12:00-12:40 ボディコア パランス 林	12:05-12:35 ZUMBA 井上	12:10-12:40 CSLive(REC) からたアクティブ	12:10-12:40 AQUAJam 山口	11:45-12:25 CSLive(REC) エアロサーキット	12:00		
	13:00	12:10-12:40 FITjam 井上	12:20-12:50 ファンクショナル コンディショニング 松澤		12:30-13:10 コンピネーション エアロ 中村	12:30-13:10 ボディコア パランス 山口	12:20-12:50 中級水泳	12:20-13:00 コンピネーション ステップ 廣岡	12:20-13:00 ファンクショナル コンディショニング 松澤		13:20-14:00 オリジナル エアロ 廣岡	13:00-13:40 CSLive(REC) フィール エアロ 森井	13:00-14:00 ヘビィ スクール (有料)	13:00-16:00 キッズダンス スクール (有料)	13:00-14:00 キッズダンス スクール (有料)	13:00-17:00 キッズスクール(有料)	12:45-13:25 ZUMBA 和田	12:40-13:20 CSLive(REC) フィットアタック PPO	13:00		
	14:00			最大2コース使用											最大2コース使用	最大2コース使用	最大2コース使用	13:30-14:20 有料レッスン		14:00	
	15:00		14:00-14:40 ピンポンタイム	成人スクール (有料)		14:00-14:40 ピンポンタイム	成人スクール (有料)		14:00-14:40 ピンポンタイム	成人スクール (有料)		14:00-14:40 ピンポンタイム	成人スクール (有料)	14:00-15:00 成人スクール (有料)	15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00 キッズスクール(有料)	14:40-15:20 オリジナル ステップ 中西	14:40-15:20 フィールヨガ 山口	14:40-15:20 オリジナル ステップ 中西	15:00	
	16:00		15:00-15:40 ピンポンタイム	最大4コース使用		15:00-15:40 ピンポンタイム	最大4コース使用		15:00-18:00 キッズ体育 スクール (有料)	15:00-18:00 最大4コース使用		15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00 最大4コース使用	15:00-15:40 ピンポンタイム	15:15-15:55 CSLive(REC) ピラティス	16:00-18:40 キッズ体育 スクール (有料)	16:00-17:00 キッズダンス スクール (有料)	16:00-17:00 キッズスクール(有料)	15:40-16:10 スムーズ&ヒーリング 山口	15:40-16:10 アクアピクス 中西	16:00
	17:00	16:30-17:15 ジュニア ダンス (有料)		キッズスクール (有料)		16:00-19:00 キッズ体育 スクール (有料)	キッズスクール (有料)		16:00-16:40 ピンポンタイム	16:00-16:40 キッズ スクール (有料)		16:00-18:00 キッズ体育 スクール (有料)	16:00-17:00 キッズダンス スクール (有料)	17:00-18:00 キッズ空手 (有料)	16:10-16:50 CSLive(REC) パワーヨガ	16:00-18:40 バレエ スクール (有料)	17:00-18:00 キッズダンス スクール (有料)	17:00-18:00 キッズ空手 (有料)	16:50-17:30 ピンポンタイム	17:00	
	18:00	17:30-18:30 ジュニア ダンス (有料)		全コース ご利用 頂けません			全コース ご利用 頂けません								17:30-18:10 ピンポンタイム					18:00	
	19:00			選手コース (有料)			選手コース (有料)									18:00-19:30 選手コース (有料)				18:45 施設利用終了 19:00 完全閉館	19:00
	20:00	19:10-19:50 ボディコア ストレッチ 風早	19:10-19:50 CSLive Lati Lati	最大2コース使用	19:20-20:00 コンピネーション エアロ 太田	19:15-19:45 CSLive(REC) ボディコアプロジェクト	最大2コース使用	19:20-20:00 コンピネーション エアロ 太田	19:15-19:55 HOTヨガ 小原	19:15-19:55 最大2コース使用		19:20-20:00 オリジナル エアロ 太田	19:30-20:00 ボディコアパランス 山口	19:20-20:00 オリジナル エアロ 太田	19:15-19:55 フィットアタック BEAT 松澤	19:15-19:45 CSLive(REC) HOTヨガ	18:00-19:30 選手コース (有料)			20:00	
	21:00	20:10-20:50 シェイフパンフ 明珍	20:10-20:50 HOT フィールヨガ 井上	20:20-20:40 フィンスイミング 20:40-21:00 フィン使用コース (1コース)	20:20-21:00 ZUMBA 太田	20:00-20:30 CSLive X-CORE FIGHTING	20:10-20:30 アクアアタック(要巾)	20:10-20:50 シェイフパンフ 鈴木	20:20-21:00 ZUMBA 小原	20:20-21:00 初級クロール		20:20-21:00 ZUMBA 松澤	20:15-20:55 CSLive(REC) ヨガ	20:20-21:00 フィットアタック BEAT 松澤	20:20-20:50 AQUAJam 山口	20:20-20:50 AQUAJam 山口				21:00	
	22:00	21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館			21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館			21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館			21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館			20:45 施設利用終了 21:00 完全閉館						22:00	

休館日