


セントラル太奏店 グループレッスンスケジュール 2024年7月~2024年9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 みんなて体操 9:35-9:55 CSLive(REC) メディカルフィットネス			9:20-9:25 みんなて体操			9:20-9:25 みんなて体操			9:20-9:25 みんなて体操			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			9:40-10:10 CSLive(REC) からだアクティブ			9:55-10:15 CSLive(REC) メディカルフィットネス			10:00-10:40 コンビネーション ステップ 中西	10:00-10:40 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	10:15-10:35 CSLive(REC) メディカルフィットネス	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 松澤	11:10-11:40 アクアピクス 福岡		10:30-11:10 コンビネーション エアロ 原	10:30-11:10 CSLive(REC) スムース& ヒーリング	10:40-11:00 アクアピクス&ヒーリング		11:10-11:50 フィットアタック BEAT 松澤	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 AQUAJam 福岡	11:10-11:50	11:00-11:30 CSLive(REC) X-CORE TRAINING		11:00			
	12:00		11:50-12:10 初級クロール&早泳ぎ			ZUMBA 中村	フィールヨガ 番井			11:50-12:10 初級クロール&早泳ぎ				11:40-12:10	11:40-12:10 目指せマスターズ		11:45-12:25 CSLive(REC) エアロサーキット	11:50-12:20 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 動きタイム 松澤			12:30-13:10 コンビネーション エアロ 中村	12:30-13:10 ボディコア バランス 山口	12:20-12:50 中級水泳		12:20-13:00 シンプル 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		12:00-12:40 シェイパンプ40 鈴木	12:00-12:40 ボディコア バランス 林		12:05-12:35 ZUMBA 太田	12:10-12:40 からだアクティブ	12:10-12:40 AQUAJam 山口	12:45-13:25 ZUMBA 和田	12:40-13:20 CSLive(REC) フィットアタック PFO	13:00	
	14:00	13:00-13:40 フィットアタック BEAT 鈴木	13:10-13:40 CSLive(REC) ビューティプロジェクト	13:00-14:00 ベビー スクール (有料)		13:30-14:10 ファンクショナル トレーニング 東海林	14:00-14:40 ピンポンタイム			13:20-14:00 オリジナル エアロ 廣岡	13:40-14:40		13:10-13:50 フィール ピラティス 番井	13:00-13:40 CSLive(REC) シンプル エアロ	13:00-16:00	13:00-14:00 キッズダンス スクール (有料)	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	14:00-15:00 成人スクール (有料)			14:00-14:40 ピンポンタイム	14:00-15:00 成人スクール (有料)		15:00-18:00	15:00-15:40 ピンポンタイム			14:00-14:40 ピンポンタイム	14:00-15:00 成人スクール (有料)	15:00-18:00	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		15:00		
	16:00		15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00 最大4コース使用			15:00-18:00	15:00-18:00 最大4コース使用		16:00-16:40 ピンポンタイム	16:00-19:00 キッズダンス スクール (有料)			15:00-15:40 ピンポンタイム	15:00-18:00	15:15-15:55 CSLive(REC) ピラティス	16:00-18:40	16:00-17:00 キッズスクール (有料)	16:50-17:30 ピンポンタイム		16:00	
	17:00	16:30-17:15 ジュニア ダンス (有料)		16:00-16:40 キッズ スクール (有料)			16:00-19:00 キッズダンス スクール (有料)	16:00-19:00 キッズ スクール (有料)		16:00-18:00	16:00-17:00 キッズスクール (有料)		16:00-18:00	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)	16:10-16:50 CSLive(REC) パワーヨガ	16:00-18:40	16:00-17:00 キッズ スクール (有料)	17:00-18:00 キッズ空手 (有料)	17:30-18:10 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	全コース ご利用 頂けません		18:00-19:30	18:00-19:30 選手コース (有料)			18:00-19:00 キッズダンス スクール (有料)	18:00-19:30 選手コース (有料)	18:30-19:00 CSLive(REC) ビューティプロジェクト	18:00-19:30	18:00-19:30 選手コース (有料)	18:00-19:30 選手コース (有料)		18:00	
	19:00		19:10-19:50 ZUMBA 井上	19:10-19:50 ボディケア ストレッチ 鹿早	最大2コース使用		19:20-20:00 コンビネーション エアロ 太田	19:15-19:55 CSLive(REC) ピラティス	最大2コース使用		19:15-19:55 HOTヨガ 小原	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 バランス 山口	最大2コース使用	19:15-19:55 CSLive(REC) HOTヨガ	19:15-19:45 CSLive(REC) HOTヨガ	18:45 施設利用終了 19:00 完全閉館	19:00		
	20:00		20:10-20:50 シェイパンプ 明珍	20:10-20:50 フィールヨガ 井上	20:20-20:40 フィンスイミング フィン使用コース (1コース)		20:20-21:00 ZUMBA 太田	20:10-20:50 フィットアタック BEAT 松澤	20:10-20:30 アクアピクス (要申請)		20:10-20:50 シェイパンプ 鈴木	20:20-21:00 ZUMBA 小原	20:20-20:40 初級クロール	20:20-21:00	20:15-20:55 CSLive(REC) ヨガ	20:20-20:50 AQUAJam 山口	20:45 施設利用終了 21:00 完全閉館			20:00		
	21:00																			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														22:00	

休館日