セントラル太秦店　グループレッスンスケジュール 2025年4月～2025年6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）をご確認下さい。

月

休館日

火

4Fスタジオ

- 10:10-10:50 ZUMBA 和田
- 13:00-13:40 ファイトアタックBEAT 鈴木
- 16:30-17:15 ジュニアダンス（有料）
- 17:30-18:30 ジュニアダンス（有料）
- 19:10-19:50 ボディケアストレッチ 風早
- 20:10-20:50 シェイプバンプ 明珍

3Fスタジオ

- 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
- 10:10-10:40 CSLive(REC) X-CORE FIGHTING
- 11:00-11:40 CSLive カラダデトックス ライブ
- 11:20-11:50 STEPjam 松澤
- 12:10-12:40 FitFun 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
- 13:10-13:40 ストレッチ 井上
- 14:00-14:40 ピンポンタイム
- 14:50-15:30 ピンポンタイム
- 15:40-16:20 ピンポンタイム
- 19:10-19:50 CSLive Lati Lati ライブ
- 20:10-20:50 CSLive(REC) ヨガ

プール

- 11:10-11:40 AQUAjam 福島
- 11:50-12:10 初級バタフライ＆平泳ぎ
- 13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 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）

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

水

4Fスタジオ

- 10:30-11:10 コンビネーションエアロlow 原
- 11:30-12:10 ZUMBA 中村
- 12:30-13:10 コンビネーションエアロ 中村
- 13:30-14:10 ファンクショナルトレーニング 東海林
- 15:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）
- 19:20-20:00 コンビネーションエアロ 太田
- 20:20-21:00 ZUMBA 太田

3Fスタジオ

- 9:20-9:25 みんなで体操
- 9:40-10:10 CSLive(REC) ビューティプロジェクト
- 10:30-11:10 CSLive(REC) スムース&ヒーリング
- 11:30-12:10 フィールヨガ 富井
- 12:30-13:10 ボディコアバランス 山口
- 14:00-14:40 ピンポンタイム
- 14:50-15:30 ピンポンタイム
- 16:00-19:00 キッズダンススクール（有料）
- 19:20-20:00 CSLive(REC) ピラティス
- 20:20-21:00 CSLive(REC) ファイトアタックPRO

プール

- 10:40-11:00 アクアウォーク＆トレーニング
- 12:20-12:50 中級水泳
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 20:10-20:30 アクアアタック（安田）
- 20:35-20:55 初級クロール＆背泳ぎ

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

木

4Fスタジオ

- 10:20-10:50 リンパフロー 松澤
- 11:10-11:50 ファイトアタックBEAT 松澤
- 12:20-13:00 コンビネーションステップ 廣岡
- 13:20-14:00 オリジナルエアロ 廣岡
- 15:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）
- 20:20-20:50 シェイプバンプパワー 鈴木

3Fスタジオ

- 9:20-9:25 みんなで体操
- 10:00-10:40 CSLive(REC) Lati Lati
- 11:00-11:40 CSLive ピラティス ライブ
- 12:20-13:00 ファンクショナルコンディショニング 松澤
- 13:40-14:40 成人卓球（有料）
- 14:50-15:30 ピンポンタイム
- 15:40-16:20 ピンポンタイム
- 19:15-19:55 HOTヨガ 小原 HOT
- 20:20-21:00 ZUMBA 小原

プール

- 11:10-11:40 アクアビクス 井澤
- 11:50-12:10 初級クロール＆背泳ぎ
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 20:20-20:40 中級水泳

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

金

4Fスタジオ

- 10:00-10:40 コンビネーションステップ 中西
- 11:00-11:40 オリジナルエアロ 中西
- 12:00-12:40 シェイプバンプ40 鈴木
- 13:10-13:50 フィールピラティス 富井
- 16:00-18:00 キッズ体育スクール（有料）
- 19:20-20:00 オリジナルエアロ 太田
- 20:20-21:00 ZUMBA 梶原

3Fスタジオ

- 9:20-9:25 みんなで体操
- 10:00-10:40 フィールヨガ 林
- 11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE ライブ
- 12:00-12:40 ボディコアバランス 林
- 13:00-13:40 CSLive(REC) シンプルエアロ
- 14:00-14:40 ピンポンタイム
- 14:50-15:30 ピンポンタイム
- 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）
- 18:00-19:00 キッズダンススクール（有料）
- 19:20-20:00 ボディコアバランス 山口
- 20:15-20:55 HOTフィールヨガ 井上 HOT

プール

- 11:00-11:30 アクアビクス 福島
- 11:40-12:10 目指せマスターズ
- 13:00-14:00 ベビースクール（有料） 最大2コース使用
- 14:00-15:00 成人スクール（有料） 最大4コース使用
- 15:00-18:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用
- 20:20-20:50 AQUAjam 山口

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

土

4Fスタジオ

- 9:00-11:00 キッズ体育スクール（有料）
- 12:05-12:35 ZUMBA 井上
- 13:00-16:00 キッズ体育スクール（有料）
- 16:00-18:40 バレエスクール（有料）
- 19:15-19:55 ファイトアタックBEAT 松澤

3Fスタジオ

- 10:00-10:20 CSLive(REC) メディカルフィットネス
- 10:30-11:00 CSLive(REC) フラエクササイズ
- 11:10-11:50 フィールヨガ 山口
- 12:10-12:40 CSLive(REC) ビューティプロジェクト
- 13:00-14:00 キッズダンススクール（有料）
- 15:15-15:55 CSLive(REC) ピラティス
- 16:10-16:50 CSLive(REC) パワーヨガ
- 17:30-18:10 ピンポンタイム
- 19:15-19:45 CSLive(REC) HOTヨガ HOT

プール

- 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
- 10:00-12:00 キッズスクール（有料） 1コース使用
- 12:10-12:40 AQUAjam 山口
- 13:00-17:00 キッズスクール（有料） 全コースご利用頂けません
- 18:00-19:30 選手コース（有料） 最大2コース使用

20:45 施設利用終了
21:00 完全閉館

日

4Fスタジオ

- 10:50-11:30 ヨガ 石塚
- 11:45-12:25 パワーヨガ 石塚
- 12:45-13:25 ZUMBA 和田
- 13:50-14:20 シェイプバンプ 明珍
- 14:40-15:20 オリジナルステップ 中西

3Fスタジオ

- 10:15-10:35 CSLive(REC) メディカルフィットネス
- 11:00-11:30 CSLive(REC) X-CORE TRAINING
- 11:50-12:20 CSLive(REC) エアロサーキット
- 12:40-13:20 CSLive(REC) ファイトアタックPRO
- 13:30-14:20 有料レッスン
- 14:40-15:20 フィールヨガ 山口
- 15:40-16:10 ボール&ストレッチ 明珍
- 16:50-17:30 ピンポンタイム

プール

- 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
- 10:00-11:00 キッズスクール（有料） 1コース使用

18:45 施設利用終了
19:00 完全閉館