

# セントラル太秦店 グループレッスンスケジュール 2022年 4月～

- ・新型コロナウイルスの情勢により、変更になる場合がございます。
- ・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もございます。予めご了承下さい。
- ・スタジオレッスンは予約制です。レッスン開始60分前に、各スタジオ前にてご予約下さい。



→初めての方におススメのレッスンです。

シムスモ

→シムスモグループエクササイズ、略して「シムスモ」。  
予約不要で気軽にご参加いただけるクラスです。  
レッスン内容は別途スケジュールにてご確認ください。

曜日	月	火			水			木			金			土			日			曜日
スタジオ		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																				9:00
9:30			9:20-9:25 みんなで体操 9:35-9:45 シムスモ			9:20-9:25 みんなで体操 9:35-9:45 シムスモ			9:20-9:25 みんなで体操 9:35-9:45 シムスモ			9:20-9:25 みんなで体操 9:35-9:45 シムスモ		10:00 営業開始			10:00 営業開始			9:30
10:00											10:00-10:30 動きタイム 中西	10:00-10:40 フィールヨガ 林		10:00-11:00 キッズ体育 スクール (有料)	10:30-10:45 シムスモ	10:00-12:00 キッズ スクール (有料)	10:00-11:00 キッズ体育 スクール (有料)		10:00-11:00 キッズ スクール (有料)	10:00
10:30		10:20-11:00 ZUMBA 小原	10:20-10:50 CSLive ボディメイクトレーニング		10:30-11:10 コンビネーション エアロlow 原(亜)	10:30-11:10 CSLive Laフィットキュア	10:40-11:00 アクアウォーク&ジョグ		10:30-11:00 リンパフロー 荒川	10:40-11:00 アクアウォーク									11:00-11:40 キッズ スクール (有料)	10:30
11:00																				11:00
11:30		11:20-11:50 STEPjam 松澤	11:20-12:00 CSLive ピラティス plus	11:10-11:40 アクアピクス	11:30-12:10 ZUMBA	11:30-12:10 フィールヨガ		11:20-12:00 シンブル エアロ	11:20-12:00 CSLive 健康太極拳	11:10-11:40 アクアピクス		11:00-11:40 シンプル ステップ 中西	11:00-11:40 CSLive ZUMBA	11:00-11:30 AQUAjam 福島	11:20-11:50 シェイパンプ30 鈴木	11:20-11:50 リンパフロー 荒川		11:00-11:40 ヨガ 北地	11:00-11:40 1コース使用	11:30
12:00		12:10-12:40 FITjam 井上	12:20-12:50 動きタイム 松澤																	12:00
12:30					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 コンビネーション ステップ 原(亜)	12:20-13:00 ファンクショナル コンディショニング 松澤		12:10-12:50 シェイパンプ40 鈴木	12:10-12:40 スムース&ヒーリング 近藤		12:05-12:35 ZUMBA 小原	12:05-12:45 CSLive ファイトアタック PRO	12:20-12:40 アクアウォーク		12:00-12:40 パワーヨガ 北地	12:00-12:30 CSLive だれでもHIPHOP	12:30
13:00		13:00-13:40 ファイトアタック BEAT 鈴木		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 東地林			13:20-14:00 コンビネーション エアロ 原(亜)	13:40-14:40		13:40-14:20 ファイトアタック BEAT 松澤	13:00-13:30 CSLive ダンスファン	13:00-14:00 ベビースクール	13:00-14:00 キッズダンス スクール (有料)	13:00-17:00	13:00-14:00 キッズダンス スクール (有料)	13:00-13:40 ZUMBA 和田	13:20-13:35 シムスモ	13:00-13:40 ZUMBA 和田	13:00
13:30																				13:30
14:00			14:00-14:40 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-14:40 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 成人卓球 (有料)	14:00-15:00 成人スクール (有料)	14:00-15:00 成人スクール (有料)	14:00-15:00 成人スクール (有料)	14:00-15:00 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00-15:00 ピンボンスクール 成人スクール (有料)	14:00
14:30																				14:30
15:00																				15:00
15:30																				15:30
16:00		16:00-16:45 ジュニア ダンス (有料)		キッズ スクール (有料)	キッズ体育 スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	キッズ体育 スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	キッズ体育 スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	キッズダンス スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	キッズ スクール (有料)	16:00-18:40	16:00-16:40 ワークアウト ヨガ 山田	16:00-16:40 ワークアウト ヨガ 山田	16:00
16:30																				16:30
17:00		17:00-18:00 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	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	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	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	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	全コース ご利用 頂けません	17:00
17:30																				17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00																				19:00
19:30		19:10-19:50 ファンクショナル コンディショニング 嵐早	19:00-19:40 CSLive ZUMBA	19:20-20:00 コンビネーション エアロ 太田	19:15-19:55 CSLive パワーヨガ	19:20-20:00 コンビネーション エアロ 太田	19:20-20:00 HOTヨガ 小原	19:20-20:00 HOTヨガ 小原	19:20-20:00 HOTヨガ 小原	19:20-20:00 HOTヨガ 小原	19:20-20:00 HOTヨガ 小原	19:15-19:55 オリジナル エアロ 太田	19:30-20:00 FITjam 山口	19:15-19:55 オリジナル エアロ 太田	19:30-20:00 FITjam 山口	19:15-19:55 オリジナル エアロ 太田	19:30-20:00 FITjam 山口	19:15-19:55 オリジナル エアロ 太田	19:30-20:00 FITjam 山口	19:30
20:00																				20:00
20:30		20:10-20:50 シェイパンプ40 下田	20:00-20:40 フィールヨガ 井上	20:20-20:40 フィンスイミング	20:10-20:50 ファイトアタック BEAT 松澤	20:10-20:50 X-FIT AQUA (F&B)	20:15-20:45 パワーパンプ	20:15-20:45 パワーパンプ 鈴木	20:15-20:45 パワーパンプ 鈴木	20:20-20:40 初級水泳	20:15-20:45 パワーパンプ 鈴木	20:15-20:55 CSLive ピラティス	20:20-20:50 アクアピクス 井澤	20:15-20:55 CSLive ピラティス	20:20-20:50 アクアピクス 井澤	20:15-20:55 CSLive ピラティス	20:20-20:50 アクアピクス 井澤	20:15-20:55 CSLive ピラティス	20:20-20:50 アクアピクス 井澤	20:30
21:00			20:50-21:00 シムスモ 21:05-21:15 シムスモ	20:50-21:00 シムスモ 21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:05-21:15 シムスモ	21:00
21:30																				21:30
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			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

18:45 施設利用終了  
19:00 完全閉館

20:45 施設利用終了  
21:00 完全閉館