Central Wellness Club Naruse

# Lesson Schedule 2024.4 Apr～

スタジオ＆プールレッスンスケジュール

## 4・5・6月 カレンダー

※■色の日は休館日となります。
※○印は祝日営業日となります。
※★印は特別営業日となります。

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | ○29 | 30 | | | | |

5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | ○3 | ○4 |
| ○5 | ○6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23/30 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

## Mon 月曜日

### スタジオ

**第1スタジオ**

- 9:20～10:00 ZUMBA GOLD 中田
- 10:20～11:00 ファンクショナルトレーニング 坂田
- 11:20～12:00 シンプルエアロ 森田
- 12:15～12:55 ヨガ 森田
- 13:15～13:55 ファイトアタックBEAT 大越
- 14:20～15:00 コンビネーションエアロ 田島
- 15:30～16:30 キッズダンススクール 幼児 有料
- 16:30～17:30 キッズダンススクール 児童 有料
- 17:30～18:30 キッズダンススクール 児童 有料
- 19:10～19:50 ZUMBA 藤井
- 20:30～21:10 CS Live シェイプパンプ REC

**第2スタジオ**

- 10:10～10:50 ワークアウトヨガ 長綱
- 11:10～11:50 バレエエクササイズ 中田
- 12:00～13:00 バレエセッション 中田
- 13:30～14:20 太極拳セッション 寿廣
- 14:30～15:20 太極剣セッション 寿廣
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール 児童
- 18:30～19:30 キッズ体育 上級クラス
- 20:20～21:00 HOTヨガ 渚

**マルチパーパス**

- 11:00～11:40 ベビー体育 有料
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール 幼児 有料
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール 年中～小学2年生 有料
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童 有料
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール 児童 有料

### プール

**スイミングプール**

- 9:30～10:00 アクアウォーク 中嶋
- 10:10～10:40 アクアビクス 中嶋
- 10:50～11:20 初級水泳 竹谷
- 11:30～12:30 中級水泳 竹谷
- 14:15～21:45 キッズスイミング選手コース 有料
  ※一部コースに制限があります。
  ※フィットプールは自由にご利用頂けます。
- 21:00～21:30 上級スイムトレーニング 土居

**フィットネスプール**

奇数週 平泳ぎ
偶数週 バタフライ

- 20:30～21:30 フィンフリーコース

9:00 OPEN / 22:00 CLOSE

## Wed 水曜日

### スタジオ

**第1スタジオ**

- 9:20～9:50 ボディケアストレッチ 長綱
- 10:00～10:40 ヨガ 長綱
- 11:00～11:40 コンビネーションエアロ 古閑
- 12:00～12:40 バレトン 古閑
- 13:10～13:50 コンビネーションステップ 飯島
- 14:15～14:55 ピラティス 飯島
- 15:15～15:55 ヨガ 竹江
- 19:30～20:10 ステップサーキット 青木
- 20:25～21:05 シェイプパンプ 大川

**第2スタジオ**

- 9:45～10:45 フラダンスセッション 岩﨑
- 11:50～12:10 CS Live 高血圧改善ストレッチ REC
- 12:20～12:50 CS Live やせる!脂肪燃焼ダンス REC
- 13:20～13:50 スムース&ヒーリング 廣瀬
- 14:10～15:00 アシュタンガヨガセッション 竹江
- 16:00～17:00 キッズダンススクール 児童 有料
- 17:00～18:00 キッズダンススクール 児童 有料
- 18:00～19:00 ジュニアダンススクール
- 20:20～21:00 ヒップホップ 小林(ひ)

**マルチパーパス**

- 11:00～12:00 ヨガセッション 竹江
- 14:00～15:00 キッズ体育スクール 幼児 有料
- 15:00～16:00 キッズ体育スクール 年中～小学2年生 有料
- 16:00～17:00 キッズ体育スクール 児童 有料
- 17:00～18:00 キッズ体育スクール 児童 有料

### プール

**スイミングプール**

- 9:35～10:05 アクアウォーク 廣瀬
- 10:15～10:45 アクアダンス 廣瀬
- 10:45～12:00 ベビースイミング 有料
- 12:00～12:45 初級スイムトレーニング 林
- 12:45～21:45 キッズスイミング選手コース 有料
  ※一部コースに制限があります。
  ※フィットプールは自由にご利用頂けます。
- 20:50～21:30 目指せマスターズ 土居

**フィットネスプール**

- 19:30～20:00 アクアウォーク 中嶋
- 20:05～20:35 アクアサーキット 中嶋

9:00 OPEN / 22:00 CLOSE

## Thu 木曜日

### スタジオ

**第1スタジオ**

- 9:20～9:30 みんなで体操
- 9:40～9:55 ジムスモ
- 10:10～10:50 カラダデトックス 岡川
- 11:15～11:55 シンプルエアロ 岡川
- 12:15～12:55 ZUMBA 中田
- 13:15～13:55 シェイプパンプ 河原
- 14:15～14:55 ファイトアタックBEAT 河原
- 16:30～17:30 キッズダンススクール 児童 有料
- 17:30～18:30 キッズダンススクール 児童 有料
- 20:05～20:35 ファイトアタックBEAT 大越
- 20:45～21:15 ファンクショナルトレーニング 中村

**第2スタジオ**

- 10:15～10:45 CS Live ボディメイクトレーニング REC
- 11:00～11:40 CS Live ピラティス LIVE
- 11:50～12:10 CS Live メディカルフィットネス ロコモ予防&改善 REC
- 13:10～13:50 健康太極拳 ソウ
- 14:10～15:10 ベリーダンスセッション 長岡
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童
- 19:15～19:55 HOTヨガ 金子

**マルチパーパス**

- 10:15～10:55 ボッチャ
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール 幼児 有料
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール 年中～小学2年生 有料
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童 有料
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール 児童 有料

### プール

**スイミングプール**

- 10:00～11:00 中級水泳 林
- 11:00～12:15 ベビースイミング 有料
- 12:30～13:00 スキンダイビング 名倉
- 13:10～14:10 中級スイムトレーニング
- 14:15～21:45 キッズスイミング選手コース 有料
  ※一部コースに制限があります。
  ※フィットプールは自由にご利用頂けます。
- 21:00～21:30 中級スイムトレーニング 佐原

**フィットネスプール**

9:00 OPEN / 22:00 CLOSE

## Fri 金曜日

### スタジオ

**第1スタジオ**

- 9:20～9:50 健康体操 青木
- 10:00～10:40 ピラティス 長綱
- 11:00～11:40 シンプルエアロ Low 青木
- 12:00～12:40 シンプルステップ 青木
- 13:30～14:10 ZUMBA KAITO
- 15:30～16:30 キッズダンススクール 幼児 有料
- 16:30～17:30 キッズダンススクール 児童 有料
- 17:30～18:30 キッズダンススクール 児童 有料
- 19:10～19:50 ZUMBA 柏木
- 20:10～20:50 ピラティス 長綱

**第2スタジオ**

- 11:00～11:40 ジャスダンス 小林(ひ)
- 11:50～12:40 ジャスダンスセッション 小林(ひ)
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール 児童
- 18:30～19:30 キッズ体育 上級クラス
- 20:15～20:55 CS Live ファイトアタックPRO REC

**マルチパーパス**

- 11:00～11:40 ベビー体育 有料
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール 幼児 有料
- 15:30～16:30 キッズ体育スクール 年中～小学2年生 有料
- 16:30～17:30 キッズ体育スクール 児童 有料
- 17:30～18:30 キッズ体育スクール 児童 有料

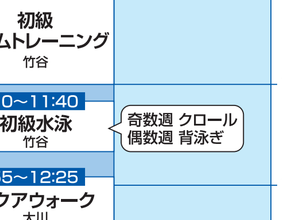
### プール

**スイミングプール**

- 10:00～11:00 初級スイムトレーニング 竹谷
- 11:10～11:40 初級水泳 竹谷
- 11:55～12:25 アクアウォーク 大川
- 12:30～13:00 アクアダンス 中田
- 13:10～14:10 上級水泳 土居
- 14:15～21:45 キッズスイミング選手コース 有料
  ※一部コースに制限があります。
  ※フィットプールは自由にご利用頂けます。
- 20:50～21:30 初級スイムトレーニング 荒井

**フィットネスプール**

奇数週 クロール
偶数週 背泳ぎ



9:00 OPEN / 22:00 CLOSE

## Sat 土曜日

### スタジオ

**第1スタジオ**

- 10:20～11:00 シェイプパンプ 河原
- 11:20～11:50 STRONG Nation™ 河原
- 12:15～12:55 ZUMBA 小林(美)
- 13:10～13:50 骨盤エクササイズ 中野
- 14:20～15:00 シンプルエアロ 二宮
- 15:15～15:55 カラダデトックス 二宮

**第2スタジオ**

- 10:15～11:15 Jr 新体操スクール 幼児 有料
- 11:15～12:15 Jr 新体操スクール 児童 有料
- 12:15～13:15 Jr 新体操スクール 児童 有料
- 15:00～16:00 キッズダンススクール 幼児 有料
- 16:00～17:00 キッズダンススクール 児童 有料
- 17:00～18:00 キッズダンススクール 児童 有料
- 18:00～19:00 ジュニアダンススクール

**マルチパーパス**

- 10:00～11:00 キッズ体育スクール 幼児 有料
- 11:00～12:00 キッズ体育スクール 児童 有料
- 13:00～14:00 キッズ体育スクール 児童 有料
- 14:00～15:00 キッズ体育スクール 児童 有料
- 15:00～16:00 キッズ体育スクール 年中～小学2年生 有料
- 16:00～17:00 キッズ体育スクール 児童 有料
- 17:00～18:00 キッズ体育スクール 児童 有料

### プール

**スイミングプール**

- 10:20～10:50 アクアウォーク 宮城
- 10:50～12:00 ベビースイミング 有料
- 12:15～12:45 アクアダンス 中田
- 12:45～19:00 キッズスイミング選手コース 有料
  ※一部コースに制限があります。
  ※フィットプールは自由にご利用頂けます。
- 18:30～19:30 目指せマスターズ 佐原

**フィットネスプール**

9:00 OPEN / 20:00 CLOSE

## Sun 日曜日

### スタジオ

**第1スタジオ**

- 9:40～10:20 バレトン 飯島
- 10:50～11:30 オリジナルエアロ 飯島
- 11:50～12:30 オリジナルステップ 飯島
- 13:00～13:40 ZUMBA 戸部
- 14:20～14:50 CS Live リズムCAMP REC
- 15:05～15:45 CS Live シェイプパンプ REC
- 16:00～16:40 CS Live ヨガ REC

**第2スタジオ**

- 10:30～11:10 ピラティス 中嶋
- 11:30～12:00 CS Live やせる!脂肪燃焼ダンス REC
- 12:10～12:40 CS Live TRAINING REC

**マルチパーパス**

- 11:10～12:10 キッズ体育スクール 幼児 有料
- 12:10～13:10 キッズ体育スクール 児童 有料

### プール

**スイミングプール**

- 10:00～11:15 キッズコーディネーションスイミング 有料
- 11:30～12:00 アクアダンス 廣瀬
- 12:10～13:10 中級スイムトレーニング 佐原
- 13:20～14:05 中級水泳 田中

1・5週目 クロール
2週目 平泳ぎ
3週目 背泳ぎ
4週目 バタフライ

**フィットネスプール**

9:00 OPEN / 19:00 CLOSE

### 〈スタジオレッスンご参加について〉

**第1スタジオ　定員：46名・30名・CS Live 25名**
**第2スタジオ　定員：40名・CS Live 26名**

- 毎週火曜日は休館日となります。
- 祝祭日プログラムは特別プログラムとなります。また都合により、担当者及びレッスン内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。
- 各種有料クラスの詳細につきましては、1Fレセプションにてお問い合わせください。
- レッスンのご予約はご本人様のみとさせて頂きます。

### 〈プールレッスンご参加について〉

- スイムレッスンは参加人数により、最大3コースまで使用致します。
- アクアウォーク・アクアビクス系は、参加者数10～19名の場合/2コース使用、20～29名の場合/3コース使用、参加者数30名以上の場合/4コース使用致します。
- スイミングプールは、「ベビースイミング・キッズスイミング・選手コース」実施中の時間帯は、コース制限がございます。予めご了承ください。スクールの時間帯は、フィットプールはご自由にご利用頂けます。
- プライベートレッスン・イベントなどでプールを利用させて頂く場合がございます。予めご了承ください。
- 月曜 20:30～「フィンフリーコース」…フィンの貸し出しは15分前より行います。フィンはサイズ・個数に限りがあります。マスクの貸し出しは致しません。

※告知無くレッスンを変更させて頂く場合がございます。ご了承ください。