4月29日(火) 祝日営業レッスンスケジュール

9：00～19：00

	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:00				
10:00		10:20～11:00 ピラティス 南部		10:30～11:00 初級クロール 吉川
11:00	10:40～12:00 ZUMBA（有料） 詳細はポスターをご確認ください 北井＆金子	11:20～12:00 エアロサーキット 折原	11:10～11:55 中級スイムトレーニング 吉川	
12:00			12:15～13:00 アクアビクス 南部	12:00～12:45 成人水泳（有料） 中村 和子
13:00	12:30～13:10 シェイプパンプ 原	12:30～13:10 フィールヨガ 田中		
14:00	13:30～14:10 コンビネーションエアロ 高橋(ま)	13:30～14:10 ファイトアタックPRO 田中	13:30～14:30 成人水泳（有料） 中村 和子	
15:00	14:30～15:10 コンビネーションステップ 高橋(ま)	14:30～15:10 ポールdeピラティス 齊藤	14:30～15:30 キッズスイミング（有料）	
16:00	15:30～16:10 シンプルエアロ 齊藤	15:30～16:10 CS LIVE Lati Lati		
17:00				
18:00				

18:45スポーツエリアCLOSE

施設利用について

デイタイム・ナイト・ミッドナイト会員の方は、時間外利用料2,200円にてご利用いただけます。

定員制レッスン

スタジオレッスンは定員制となります。レッスンによって異なりますのでご確認ください。

レッスン

途中入場、途中退場は怪我の原因にもなりますのでご遠慮ください。

ご利用に際して

体調の優れない場合や、咳・発熱等の症状が見られたときは、施設のご利用を控えていただくなど、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

ピラティスセッション

（有料）

14:00～15:00　場所：マルチ

担当：南部IR

今月は姫トレポールを使用してレッスンを行います。

初めての方も大歓迎です！

皆様のご参加お待ちしております。

CENTRAL SPORTS

5月3日(土) 祝日営業レッスンスケジュール

9：00～19：00

	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:00				9:30～10:00 初級クロール 加藤(ま)
10:00	10:00～10:40 ピラティス 南部	10:00～10:40 ラテンファン 北井	10:15～11:00 中級 スイムトレーニング 加藤(ま)	
11:00	11:00～11:50 Dance Party （有料） 山下 裕美子 詳細はポスターをご覧ください	10:55～11:15 CS LIVE 肩こり予防・改善 11:30～12:10 ファイトアタック BEAT 高橋	11:15～11:45 アクアウォーク＆ジョグ 佐野 三恵子 11:55～12:25 アクアビクス 佐野 三恵子	
12:00				
13:00	12:30～13:10 コンビネーション エアロ 齋藤	12:30～13:10 シェイプパンプ 高橋		
14:00	13:30～14:10 コンビネーション ステップ 折原	13:30～14:10 ヨガ 奥		
15:00	14:30～15:10 ファンクショナル コンディショニング 齋藤	14:30～15:10 オリジナルエアロ 入澤		
16:00	15:30～16:10 リズムライド 黄野	15:30～16:10 CS LIVE ピラティス		
17:00				
18:00				

18:45スポーツエリアCLOSE

施設利用について

デイタイム・ナイト・ミッドナイト会員の方は、時間外利用料2,200円にてご利用いただけます。

定員制レッスン

スタジオレッスンは定員制となります。レッスンによって異なりますのでご確認ください。

レッスン

途中入場、途中退場は怪我の原因にもなりますのでご遠慮ください。

ご利用に際して

体調の優れない場合や、咳・発熱等の症状が見られたときは、施設のご利用を控えていただくなど、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

CENTRAL SPORTS

5月4日(日) 祝日営業レッスンスケジュール

9：00～19：00

	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:00			9:30～10:30 キッズスイミング（有料）	
10:00	10:00～11:00 キッズダンス（有料）	10:00～11:00 キッズダンス（有料）	10:30～11:30 キッズスイミング（有料）	
11:00	11:15～11:55 コンビネーションエアロ 中島	11:00～12:00 キッズダンス（有料）	11:30～12:30 キッズスイミング（有料）	11:40～12:10 アクアビクス 佐野
12:00	12:15～12:55 アウェークニングヨガ 寺内	12:15～12:55 ラテンファン 中島		12:20～12:50 スキンダイビング 加藤(ま)（レンタル定員10名）
13:00	13:10～13:50 シェイプパンプ 長尾	13:15～13:55 動きやすいからだつくり(有料) 石井	13:00～13:50 中上級水泳 加藤(ま)	
14:00	14:10～14:50 シンプルエアロ 高橋(美)	14:15～14:55 シンプルステップ 石井		
15:00	15:05～15:45 ファイトアタックPRO 黄野	15:15～15:55 ボディケアストレッチ 高橋(美)	15:10～16:00 スイムトレーニング 吉川	
16:00	16:15～16:55 コンビネーションステップ 齊藤	16:25～16:55 CS LIVE X-CORE TRANING	16:00～18:00 ハッピーファミリーアワー（有料）	
17:00	17:15～17:55 パワーライド 伊藤	17:15～17:55 CS LIVE ヨガ		
18:00				

18:45スポーツエリアCLOSE

施設利用について

デイタイム・ナイト・ミッドナイト会員の方は、時間外利用料2,200円にてご利用いただけます。

定員制レッスン

スタジオレッスンは定員制となります。レッスンによって異なりますのでご確認ください。

レッスン

途中入場、途中退場は怪我の原因にもなりますのでご遠慮ください。

ご利用に際して

体調の優れない場合や、咳・発熱等の症状が見られたときは、施設のご利用を控えていただくなど、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

CENTRAL SPORTS

5月5日(月) 祝日営業レッスンスケジュール

9：00～19：00

	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:00				
10:00	10:10～10:50 シンプルエアロ 和田	10:10～10:50 ヨガ 奥	10:00～10:45 ベビースイミング（有料）	
11:00	11:10～11:50 ZUMBA 和田	11:10～11:50 リズムライド 黄野	11:00～11:45 アクアビクス 佐野	
12:00	12:10～12:50 シェイプパンプ 黄野	12:10～12:50 ダンスWAVE 水谷(は)	11:55～12:55 成人水泳（有料） 物江	11:50～12:20 フィンスイム(初級) 加藤(ま) 12:25～12:55 初級バタフライ 加藤(ま)
13:00	13:30～14:30 初中級 マルチステップ（有料） 高橋(ま) 詳細はポスターをご覧ください	13:10～13:50 ピラティス 南部	13:10～13:55 スイムトレーニング 秋山	
14:00		14:10～14:50 エアロサーキット 南部		14:10～14:40 アクアダンス 長尾
15:00	15:00～15:40 コンビネーション エアロ 高橋(ま)	15:10～15:50 ヨガ 星	15:30～16:30 キッズ スイミング（有料）	
16:00		16:30～17:30 キッズダンス（有料）	16:30～18:30 キッズスイミング（有料）	
17:00	17:30～18:30 キッズダンス（有料）	17:30～18:30 キッズダンス（有料）		
18:00				

18:45スポーツエリアCLOSE

施設利用について

デイタイム・ナイト・ミッドナイト会員の方は、時間外利用料2,200円にてご利用いただけます。

定員制レッスン

スタジオレッスンは定員制となります。レッスンによって異なりますのでご確認ください。

レッスン

途中入場、途中退場は怪我の原因にもなりますのでご遠慮ください。

ご利用に際して

体調の優れない場合や、咳・発熱等の症状が見られたときは、施設のご利用を控えていただくなど、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

CENTRAL SPORTS

5月6日(火) 祝日営業レッスンスケジュール

9：00～19：00

	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール
9:00				
10:00	10:10～10:50 シンプルエアロ 折原	10:20～11:00 バランスボール 田中	10:00～10:45 ベビースイミング（有料）	
11:00	11:10～12:10 可動域向上エクササイズ（有料） 南部	11:20～12:00 ファイトアタックPRO 田中	11:05～11:50 中級 スイムトレーニング 加藤(ま)	10:55～11:25 初級バタフライ 原
12:00	詳細はポスターをご覧ください		12:15～12:45 アクアダンス 秋山	12:00～12:45 成人水泳（有料） 中村
13:00	12:30～13:10 シェイプパンプ 吉川	12:30～13:10 エアロサーキット 水谷(は)	13:20～16:30 キッズスイミング（有料） / 13:30～14:30 成人水泳（有料） 中村	
14:00	13:30～14:10 オリジナルエアロ 小島	13:30～14:10 リズムライド 秋山		
15:00	14:30～15:10 コンビネーションエアロ 高橋(ま)	14:30～15:10 ファンクショナルトレーニング 齋藤		
16:00	15:30～16:10 コンビネーションステップ 高橋(ま)	15:30～16:10 ヨガ 入澤		
17:00			16:30～18:30 キッズスイミング（有料）	
18:00				

18:45スポーツエリアCLOSE

施設利用について

デイタイム・ナイト・ミッドナイト会員の方は、時間外利用料2,200円にてご利用いただけます。

定員制レッスン

スタジオレッスンは定員制となります。レッスンによって異なりますのでご確認ください。

レッスン

途中入場、途中退場は怪我の原因にもなりますのでご遠慮ください。

ご利用に際して

体調の優れない場合や、咳・発熱等の症状が見られたときは、施設のご利用を控えていただくなど、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

CENTRAL SPORTS