

# CENTRAL FITNESS CLUB24 YOGA 2025.5.3 LESSON SCHEDULE

## 2025年 5月3日(土曜特別スケジュール)

【営業時間】 9:00~19:00

【手続受付時間】 11:00~18:00

【利用可能区分】

全国シングルA・C	シングルA・C
ファミリーパック・ファミリーA	スチューデント
ホリデー・ナイト&ホリデー	コーポレート
上記コース区分以外は時間外利用料¥1,650(税込)でご利用頂けます	

# 憲法 記念日

スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり4/27(日)AM9:00より予約開始となります。

スタジオ シャンティ	スタジオ ダーナ	プール
9:00 9:00 OPEN 9:00		
10:00		10:00~12:00 【キッズはじめて体験】 スイム 9:00~11:00 1コース
10:30		
10:30 定員24名 10:30~(40分) イーजीバレエエクササイズ 林	10:50~(40分) コンビネーションステップ 阿部	フィットネスの プール利用は 10時から となります ..... 初心者 優先コース 2コース開放
11:00		
11:30 11:30~(40分) ヨガ 時村	11:50~(40分) オリジナルステップ 阿部	
12:00		
12:30 12:40~(40分) 健康体操 竹花	12:50~(40分) REC CSLive ファイトアタックBEAT	
13:00		
13:30 13:40~(40分) ピラティス 坂詰	13:50~(40分) パワーライド 亀井	14:00~(30分) フィンフリー
14:00		
14:30 14:40~(40分) ボディケアストレッチ たきもと	14:50~(30分) REC CSLive シェイブパンプPOWER	設定コース内でフィンを履いて 泳ぐことができます。 フィンのレンタルもごさいます。 ご利用される皆様に譲り合っ てご利用下さい。 ※スタッフはつきません
15:00		
15:30 15:45~(40分) ヨガ 坂詰	15:50~(40分) ZUMBA たきもと	
16:00		
16:30		
18:45 施設利用終了		
19:00 CLOSE		

プログラム・レッスン担当者は、急遽変更、又はクローズする場合がございます。