

CENTRAL FITNESS CLUB24 YOGA 2025.5.4 LESSON SCHEDULE

2025年 5月4日(日曜特別スケジュール)

【営業時間】 9:00~19:00

【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	



スタジオレッスンは全てオンラインでの予約制となり4/28(月)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	【キッズスクール】 ダンス	【キッズスクール】 体育・運動能力開発	10:00-12:00	【キッズスクール】 スイム 9:00~13:00 1~2コース
10:30	10:20~(40分)		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	ヨガ 時村			
11:30	11:20~(40分)			
12:00	ファンクショナルストレッチ 谷口			
12:30	12:20~(40分)	11:30~(40分)		
13:00	ZUMBA 谷口	シンプルエアロ ザハロフ		
13:30	13:20~(40分)	12:25~(40分)		
14:00	ピラティス ~フォームローラー~ 坂詰	シンプルステップ ザハロフ		
14:30	14:20~(40分)	13:20~(75分) ※有料要申込		
15:00	骨盤エクササイズ 坂詰	 IPPEI TAKU GW SPECIAL COLLABORATION HIPHOP & HOUSE		
15:30			定員28名 15:15~(40分) REC	
16:00		CSLive ファイトアタックBEAT		
16:30				
18:00	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。