

PROGRAM SCHEDULE

セントラルスポーツ生涯学習プラザ

2024年4月～6月

	月			火	水			木	金			土	日	
	スタジオ	プール	ジムエリア		スタジオ	プール	ジムエリア		スタジオ	プール	ジムエリア		スタジオ	プール
9:00	9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ	NEW 9:40～ポッチャ 30分間			9:15～荒川 動きタイム				9:15～ラジオ体操		9:25～ジムスモ			
10:00	10:30～中島 シェイブパンプ 40 【定員24名】			10:00～田中 健康太極拳40	スクール ベビースイミング		成人スクール 健康体操 成人 奥村		10:00～小野尾 ヨガ40	スクール ベビースイミング		成人スクール 健康体操 成人 奥村	スクール 幼児スイミング ム～17級	キッズスクール ジュニア空手 ム～8級 齋館
11:00	11:00～鈴木 アクアウォーク &ジョグ			成人スクール フラダンス 成人 松本	11:00～鈴木 アクアピクス		11:00～増田 FIT jam30		11:00～阿部 中級青泳ぎ	11:00～山口 ラテンファン40		11:00～鈴木 健康 水中運動	スクール 児童スイミング ム～14級	キッズスクール ジュニア空手 7.5～1級 齋館
12:00	11:30～中島 フィットアタック BEAT40				11:30～阿部 中級平泳ぎ			11:30～阿部 奇数週:フインスイミング 偶数週:スイムトレーニング		11:00～鈴木 健康 水中運動		11:30～鈴木 初級クロール		
13:00	12:30～福井 ヨガ40			12:30～鈴木 シンプル ステップ40 【定員24名】			12:00～塚田 フィットアタック BEAT40		12:00～中島 カラダ デトックス40			12:00～長野 シンプル エアロ40		
14:00	13:30～成人スクール 卓球教室 伊藤			13:30～佐藤 ZUMBA40			13:00～阿部 シェイブパンプ 40 【定員24名】		13:00～永井 健康太極拳40			13:00～中島 シェイブパンプ 40 【定員24名】		13:00～阿部 X-CORE30 TRAINING
15:00							14:00～中島 スムーズ& ヒーリング40 【定員16名】							14:00～伊東 ZUMBA40
16:00	16:00～ジムスモ	スクール 幼児スイミング ム～17級			カルチャー 幼児スイミング ム～17級		15:00～ジムスモ		15:00～中島 X-CORE30 FIGHTING			15:00～中島 X-GORE30 FIGHTING		15:00～阿部 フィールヨガ40
17:00	キッズ フラダンス スクール 4歳～小1	スクール 児童スイミング ム～14級		ジュニアダンス 4歳～小1 関根	スクール 児童スイミング ム～14級		16:00～ジムスモ		16:00～ジムスモ			16:00～ジムスモ		16:00～ジムスモ
18:00	キッズ フラダンス スクール 小2～	スクール 児童スイミング 13～5級		ジュニアダンス 小2～小3 関根	スクール 児童スイミング 13～5級		17:00～ジムスモ		17:00～ジムスモ			17:00～ジムスモ		17:00～ジムスモ
19:00	選手育成 コース	スクール 児童スイミング 4～特級		ジュニアダンス 小4～中3 関根	スクール 児童スイミング 4～特級		18:00～ジムスモ		18:00～中島 X-CORE30 FIGHTING			18:00～中島 X-GORE30 FIGHTING		18:00～中島 X-GORE30 FIGHTING
20:00	20:00～阿部 【定員24名】	19:30～吉澤 初級平泳ぎ		19:30～若本 ZUMBA40	選手育成 コース		19:10～中島 X-CORE30 FIGHTING		19:30～山形 初級クロール			19:30～阿部 ZUMBA40		19:30～阿部 ZUMBA40
21:00	奇数週:ボディメイクサーキット40 偶数週:シェイブパンプ40						20:00～中島 フィットアタック BEAT40		20:00～中島 フィットアタック BEAT40			19:50～ジムスモ		

…左の模様のスクールは、別途月会費が必要となります。
 …健康サポート相談会 ※予約制 40分1回1,650円(税込)体組成計を使い、インストラクターがお客様に合ったエクササイズを紹介するプログラムです。

☆メンバー以外の方は、1レッスン 550円(税込)が必要となります。
 ☆祝日のプールレッスンはありません。☆都合によりレッスン内容やインストラクターが変更になる場合がございます。
 ☆ジムスモ…10分間の少人数グループエクササイズです。ジム・スタジオご利用の方は無料でご参加頂けます。
 機能改善や簡単なトレーニングを実施しますのでお気軽にご参加下さい。(別紙参照)
 【スタジオ1実施の場合、定員なし】
 【ジムエリア実施の場合、定員5名・立位での実施 開始10分前からジムエリアにて予約を承ります。
 ☆ポッチャ(月曜日9:40～・金曜日15:00～)はジム、プール利用券だけでご参加できます。(レッスン料は発生いたしません)

【備品除菌】使用後の備品の除菌・拭き取りにご協力をお願いします。