

PROGRAM SCHEDULE

セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2025年2月～3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	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	ジムエリア
9:00																				
9:15	ラジオ体操						9:15～荒川						9:15～ラジオ体操							
9:25	ジムスモ						動きタイム								9:25～ジムスモ					
9:40	ポッチャ 30分間									成人スクール						成人スクール			キッズスクール	
10:00							10:00～田中	スクール		健康体操 成人 奥村			10:00～長野	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		ジュニア空手 ム～8級 齋館	10:00～健康サポート 相談会40分 定員1名
10:30	中島シェイパンプ 40						健康太極拳40	ベビースイミング					ピラティス40	ベビースイミング						
11:00	【定員24名】																			
11:00	鈴木 アクアウォーク & ジョグ			休			成人スクール フラダンス 成人 松本			11:00～阿部 中級バタフライ			11:00～山口 ラテンファン40	11:00～鈴木 健康水中運動		11:00～真村 ヨガ40	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	10:50～ジムスモ
11:30	中島 ファイトアタック BEAT40									11:10～増田 FITT jam30			11:30～阿部 健康サポート 相談会40分 定員1名	11:30～鈴木 初級平泳ぎ						
12:00																				
12:30	福井 ヨガ40									12:00～塚田 ファイトアタック BEAT40			12:00～中島 カラダ デトックス40							
13:00										12:30～鈴木 シンプル ステップ40 【定員24名】			13:00～阿部 シェイパンプ 40 【定員24名】							
13:30	成人スクール																			
14:00	卓球教室 伊藤									12:40～ジムスモ			13:10～ジムスモ							
15:00																				
15:30	ジムスモ																			
16:00																				
16:30	スクール 幼児スイミング ム～17級																			
17:00	キッズ フラダンス スクール 4歳～小1 吉備																			
17:30	スクール 児童スイミング ム～14級																			
18:00	キッズ フラダンス スクール 小2～ 吉備																			
18:30	スクール 児童スイミング 13～5級																			
19:00	スクール 児童スイミング 4～特級																			
19:30	選手育成 コース																			
20:00	19:30～阿部 初級平泳ぎ																			
20:30	20:00～吉澤 【定員24名】																			
21:00																				

...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。
 【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。
 ☆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)