

PROGRAM SCHEDULE

セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2025年4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 9:25~ジムスモ	9:15~ 荒川 からだ元気体操30	NEW									9:15~ラジオ体操 9:25~ジムスモ						
9:40~ 10:00	9:40~ ポッチャ 30分間			10:00~田中 健康太極拳	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~ 健康サポート 相談会40分 定員1名	10:00~長野 ピラティス	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	10:00~ 健康サポート 相談会40分 定員1名	
10:30~ 11:00	10:30~中島 シェイブパンプ		10:20~ジムスモ				種目 変更			10:50~ジムスモ		種目 変更		10:20~ジムスモ				キッズスクール ジュニア空手 7.5~1級 齋館		
11:00	【定員24名】 11:00~鈴木 アクアウォーク &ジョグ		種目 変更	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	11:10~ジムスモ	11:10~増田 Fit Fun30	11:00~阿部 中級水泳ぎ	11:30~阿部 健康サポート 相談会40分 定員1名	11:00~阿部 中級水泳ぎ	11:30~鈴木 初級クロール	11:00~鈴木 中級水泳ぎ	11:00~ 真村 ヨガ	11:00~ 真村 スクール 児童スイミング ム~14級				11:10~ジムスモ		
11:30~ 12:00	11:30~中島 フィットアタック BEAT		12:00~ 健康サポート 相談会40分 定員1名		NEW			12:00~朝川 フィットアタック BEAT	12:00~中島 カラダ デトックス	12:00~中島 カラダ デトックス		12:00~ 長野 シンプル エアロ	12:00~ 長野 シンプル エアロ					12:10~長野 ピラティス		
12:30~ 13:00	12:30~ 福井 ヨガ		12:30~鈴木 シンプル ステップ 【定員24名】					12:30~鈴木 シンプル ステップ 【定員24名】	12:40~ジムスモ	13:00~阿部 シェイブパンプ 【定員24名】	13:10~ジムスモ	13:00~ 佐藤 健康太極拳	13:00~ 中島 シェイブパンプ 【定員24名】	13:00~ 中島 シェイブパンプ 【定員24名】					13:10~阿部 X-CORE30 TRAINING	定員24名
13:30~ 14:00	13:30~ 成人スクール 卓球教室 伊藤		13:40~ジムスモ	ZUMBA				14:00~中島 スムース& ヒーリング 【定員16名】					14:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING	14:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING				14:00~ 伊東 ZUMBA		
15:00			15:30~ジムスモ					15:00~ジムスモ					15:00~ 関根 HIP HOP & JAZZ	15:00~ 関根 HIP HOP & JAZZ				15:00~ 阿部 フィールヨガ		
16:00	スクール 幼児スイミング ム~17級			カルチャー ジュニアダンス 5歳~小1 関根	スクール 幼児スイミング ム~17級		カルチャー ジュニアバレエ 4歳~小1 山元	スクール 幼児スイミング ム~17級					16:00~ジムスモ	16:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING	16:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING				16:00~ジムスモ	
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		カルチャー ジュニアダンス 小2~小3 関根	スクール 児童スイミング ム~14級		カルチャー ジュニアバレエ 75 小2~小6 山元	スクール 児童スイミング ム~14級					17:30~ジムスモ	17:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING	17:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING				17:00~ジムスモ	
18:00	吉備 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 ム~14級	17:30~ジムスモ	カルチャー ジュニアダンス 小4~中3 関根	スクール 児童スイミング ム~14級		スクール 児童スイミング 4~特級	スクール 児童スイミング 13~5級					17:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING	17:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING						
19:00	吉備 スクール 児童スイミング 4~特級	スクール 児童スイミング ム~14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 ム~14級		スクール 児童スイミング 4~特級	スクール 児童スイミング 13~5級					17:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING	17:00~ 中島 X-GORE30 FIGHTING						
20:00	20:00~阿部 【定員24名】		担当者 変更	19:30~若本 ZUMBA	選手育成 コース	19:10~ジムスモ	19:10~中島 X-CORE30 TRAINING	選手育成 コース	19:30~山形 初級水泳ぎ	19:30~阿部 初級クロール	19:30~阿部 初級クロール	19:30~阿部 初級クロール	19:30~阿部 初級クロール	19:30~阿部 初級クロール				19:50~ジムスモ		
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																			

...左の模様はスクールは、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1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。