

PROGRAM SCHEDULE セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2025年8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	ジムエリア			
9:00				休 館 日															9:00		
		NEW	9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ			9:15～9:45 からだ元気体操 荒川				担当 変更		9:15～9:45 ポッチャ 30分間	9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ	担当 変更							
10:00	9:40～10:10 シンプルステップ30 鈴木	定員24名				10:00～10:40 健康太極拳 田中	ベビースイミング スクール		9:40～10:40 成人スクール 健康体操教室 中島	種目 変更	10:00～10:40 健康サポート 相談会40分 定員1名	10:00～10:40 ピラティス 長野	ベビースイミング スクール	種目 担当 変更	9:40～10:40 成人スクール 健康体操教室 伊東	幼児スイミング スクール		10:20～ジムスモ	ジュニア空手 スクール ム～8級 築館	10:00	
			10:20～ジムスモ								10:50～ジムスモ										
11:00	10:30～11:10 シェイブパンプ 中島 【定員24名】	11:00～11:30 アクアウォーク &ジョグ 鈴木	種目 変更			11:00～12:15 成人スクール フラダンス 松本	11:00～11:30 アクアピクス 鈴木	11:10～ジムスモ	11:10～11:40 Fit Fun 増田	11:00～11:30 バタフライ 雄		11:00～11:40 ラテンファン 山口	11:00～11:30 水泳入門 阿部	11:20～ジムスモ	11:00～11:40 パワーヨガ 長野	NEW	11:45～ジムスモ		ジュニア空手 スクール 7.5～1級 築館	11:10～ジムスモ	11:00
	11:30～12:10 ファイトアタック BEAT 中島	11:30～12:00 背泳ぎ 鈴木					11:30～12:00 クロール 荒川			11:30～12:00 フィンスイミング 雄	11:30～12:10 健康サポート 相談会40分 定員1名		11:30～12:00 平泳ぎ 阿部	種目 変更							
12:00			12:00～12:40 健康サポート 相談会40分 定員1名						12:00～12:40 ファイトアタック BEAT 朝川			12:00～12:40 カラダ デトックス 中島			12:00～12:40 シンプル エアロ 長野		LESSONデビュー	12:20～12:50 ボディメイク トレーニング	NEW		12:00
	12:30～13:10 ヨガ 福井					12:30～13:10 シンプル ステップ 鈴木		12:40～ジムスモ								担当 佐藤ゆ					
13:00									13:00～13:40 シェイブパンプ 阿部 【定員24名】		13:10～ジムスモ	13:00～13:40 健康太極拳 佐藤み			13:00～13:40 シェイブパンプ 中島 【定員24名】	担当 中島 定員24名			13:10～13:40 X-CORE30 TRAINING	担当 阿部 定員24名	13:00
	13:30～14:30 成人スクール		13:40～ジムスモ			13:30～14:10 ZUMBA 佐藤か															
14:00	卓球教室 長内							14:00～14:40 スムーズ& ヒーリング 中島	定員16名		全4回 有料 介護予防教室 14:00～15:00 元気アップ体操 中島	9月版	14:00～14:40 健康サポート 相談会40分 定員1名	14:00～14:30 X-CORE FIGHTING		14:10～ジムスモ	14:00～14:40 ZUMBA 伊東			14:00	
15:00							15:00～ジムスモ							15:00～15:40 HIP HOP &JAZZ 関根			15:00～15:40 フィールヨガ 阿部	時間 変更		15:00	
16:00		幼児スイミング スクール	15:30～ジムスモ			幼児スイミング スクール		ジュニアダンス スクール 5歳～小1 関根		幼児スイミング スクール	15:20～15:50 ポッチャ 30分間	幼児スイミング スクール		キッズ チアダンス スクール 幼児 (3歳以上)			16:00～ジムスモ	15:50～16:30 健康サポート 相談会40分 定員1名		16:00	
17:00	キッズ フラダンス スクール 4歳～小1 吉橋	児童スイミング スクール			ジュニアダンス スクール 小2～小3 関根	児童スイミング スクール		ジュニアバレエ スクール75 小2～小6 山元		児童スイミング スクール		児童スイミング スクール				17:00～ジムスモ				17:00	
			17:30～ジムスモ																		
18:00	キッズ フラダンス スクール 小2～ 吉橋	児童スイミング スクール			ジュニアダンス スクール 小4～中3 関根	児童スイミング スクール				児童スイミング スクール		ム～8級 神津	児童スイミング スクール	NEW	18:00～18:40 健康サポート 相談会40分 定員1名					18:00	
		児童スイミング スクール								児童スイミング スクール											
19:00		児童スイミング スクール				選手育成 コース	19:10～ジムスモ	19:10～19:40 X-CORE TRAINING		選手育成 コース		7.5～1級 神津	児童スイミング スクール	選手育成 コース	19:10～ジムスモ		キッズ チアダンス スクール 小5～中学生			19:00	
		選手育成 コース						19:30～20:10 ZUMBA 若本	担当 中島 定員24名	19:30～20:00 初級平泳ぎ 山形	19:30～20:10 ピラティス 岡田	19:30～20:00 初級クロール 雄	担当 変更			19:50～ジムスモ				20:00	
20:00	20:00～20:40 シェイブパンプ 雄	種目 担当 変更	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】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(金曜日9:15～15:20～)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)