

PROGRAM SCHEDULE セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2025年10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	
		9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ		9:15～9:45 からだ元気体操 荒川			9:40～10:40 成人スクール			9:15～9:45 ポッチャ 30分間		9:15～ラジオ体操 9:25～ジムスモ						
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		健康体操教室 中島		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		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	
10:30～11:10 シェイブパンプ 中島 【定員24名】	11:00～11:30 アクアワーク &ジョグ 鈴木					奇数週:アクアピクス 鈴木 偶数週:アクアダンス 雄			10:50～ジムスモ					児童スイミング スクール			ジュニア空手 スクール 7.5～1級 築館	
11:30～12:10 フィットアタック BEAT 中島	11:30～12:00 平泳ぎ 鈴木	種目 変更		成人スクール フラダンス 松本	11:30～12:00 バタフライ 荒川	NEW	Fit Fun 増田	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 クロール 阿部	種目 変更			11:45～ジムスモ			
12:30～13:10 ヨガ 福井		12:00～12:40 健康サポート 相談会40分 定員1名		12:30～13:10 シンプル ステップ 鈴木						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			担当 佐藤ゆ	12:20～12:50 ボディメイク トレーニング	
13:30～14:30 成人スクール		13:40～ジムスモ		13:30～14:10 ZUMBA 佐藤か			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
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				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	
							15:00～ジムスモ			15:20～15:50 ポッチャ 30分間			15:00～15:40 HIP HOP &JAZZ 関根				15:00～15:40 フィールヨガ 阿部	
	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			幼児スイミング スクール			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)			15:50～16:30 健康サポート 相談会40分 定員1名	
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 5歳～小1 関根	児童スイミング スクール		ジュニアバレエ スクール 4歳～小1 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		
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	17:30～ジムスモ		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	17:30～ジムスモ	ジュニア空手 スクール ム～8級 神津	児童スイミング スクール			キッズ チアダンス スクール 小1～小4				
	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		ジュニア空手 スクール 7.5～1級 神津	児童スイミング スクール			キッズ チアダンス スクール 小5～中学生		18:00～18:40 健康サポート 相談会40分 定員1名		
	選手育成 コース				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		19:30～20:10 ピラティス 岡田	選手育成 コース	19:10～ジムスモ						
20:00～20:40 シェイブパンプ 雄	定員24名			19:30～20:10 ZUMBA 若本		担当 中島 定員24名	20:00～20:40 フィットアタック BEAT 中島	19:30～20:00 初級平泳ぎ 山形			19:30～20:00 初級クロール 雄	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。

【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)