

PROGRAM SCHEDULE

セントラルスポーツ生涯学習プラザ 2026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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:40~10:10 | からだ元気体操 宇田川 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30~11:10 | シェイブパンプ 中島 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30~12:10 | フィットアタック BEAT 中島 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30~13:10 | ヨガ 福井 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30~14:30 | 成人スクール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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。
 ...はじめてサポート ※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。
 定期的にマンツーマントレーニングをしたい方、より専門的なご相談を希望される方は有料のパーソナルトレーニングをおすすめします。(別紙・HP参照)
 【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。
 【備 考】安全を考慮し、レッスン開始後のレッスン参加はご遠慮いただいております。

☆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)
 【ジムトレ】(マシン説明会となります)に変更となる場合があります。
 【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)