

2021年1月～3月 セントラルスポーツレスンプログラム

	火		水			木		金				土			日	
	アリーナ	プール	アリーナ	武道場	プール	アリーナ	プール	アリーナ	小体育室	武道場	プール	アリーナ	MTルーム	プール	アリーナ	MTルーム
9:00																
9:30			リフレッシュ体操 9:20～10:40			リフレッシュ体操 9:10～10:30		らくらく健康体操 9:10～10:30						キッズ体育 9:30～10:30	スイミング 9:30～10:30	ヨガ 9:10～10:10
10:00	ひきしめヨガ 10:00～10:50					ヨガ 10:40～11:20		そう快健康体操 10:45～11:45						キッズ体育 10:30～11:30	スイミング 10:30～11:30	キッズ体育 10:30～11:30
10:30														キッズ体育 11:30～12:30	スイミング 11:30～12:30	
11:00			らくらく健康体操 10:50～12:10	ひきしめヨガ 11:10～12:00 (多目的室)		ハワイアンフラ 11:30～12:15								キッズ体育 12:30～13:30	スイミング 12:30～13:30	
11:30	ステップ50 11:10～12:00															
12:00																
12:30			コンベネーション 12:30～13:20													
13:00	脳トレエクササイズ 12:45～13:15															
13:30			スムースーション 13:30～14:10		クロール 13:30～14:00	らくらく健康体操 13:30～14:50	水中エクササイズ 13:30～14:00				バタフライ 13:30～14:00			中級水泳 13:30～14:00	エアロ50 13:30～14:20	
14:00		水泳教室 14:00～15:00			マスターズ 14:00～14:30		水泳教室 14:00～14:30	オリジナルエアロ 13:50～14:40								
14:30			小顔&ビューティー 14:20～15:00				平泳ぎ 14:35～15:05									FC → バランスボール 14:30～15:00
15:00								ひきしめヨガ 14:50～15:40								FC → コアヒーリング 15:05～15:35
15:30	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30			スイミング 15:30～16:30	キッズ体育 15:30～16:30	スイミング 15:30～16:30				スイミング 15:30～16:30					
16:00																
16:30	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	バスケットボール 16:30～17:50	空手 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30	キッズ体育 16:30～17:30	チアダンス 16:15～17:30	空手 16:30～17:30	スイミング 16:30～17:30			HIPHOP 16:00～17:00		
17:00																
17:30	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30		合気道 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	スイミング 17:30～18:30	キッズ体育 17:30～18:30	チアダンス 17:30～18:45		スイミング 17:30～18:30					
18:00			バスケットボール 18:00～19:20													
18:30								キッズ体育 18:30～19:30								
19:00									チアダンス 18:45～20:00							
19:30	ピラティスヨガ 19:30～20:20	初心者水泳 19:30～20:00		ヨガ 19:15～20:15 (MTルーム)	中級水泳 19:30～20:00	バランスボール 19:30～20:10 (MTルーム)	クロール 19:30～20:00	かんたんヨガ 19:30～20:20 (MTルーム)					ピラティス 19:05～19:35			
20:00			バスケットボール 19:30～20:50										ヨガ 19:40～20:40			
20:30																
21:00																

- * 祝日は全レッスン休講です。(赤枠レッスン除く)
- * プログラム・担当者は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。
- * F C はサポートレッスンです。ビデオにてレッスンを進めていきインストラクターが姿勢などをサポートします。
- * 火曜日から金曜日の9:00～12:00はプールを利用できない場合がございます。別途カレンダーをご確認ください。
- * プールはスイミングスクール等によりコース制限がございますので予めご了承ください。
- * ■ のレッスンは『1/8～3/31』の期間中各レッスン10回実施します。(休講日はお問い合わせください)
- * 赤枠は子ども対象の有料レッスンです。