

# 【2024年5月レッスンプログラム】

月			火			水			木			金			土			日				
5Fスタジオ	HOTスタジオ	プール	5Fスタジオ	HOTスタジオ	プール	5Fスタジオ	HOTスタジオ	プール	木	5Fスタジオ	HOTスタジオ	プール	5Fスタジオ	HOTスタジオ	プール	5Fスタジオ	HOTスタジオ	プール				
9:00									休 館 日										9:00			
	9:15~9:45 <b>CSLive (REC)</b> <small>ビートマイア 09'10' : LEG</small>			9:15~9:45 <b>CSLive (REC)</b> <small>からだアクティブ</small>			9:15~9:35 <b>CSLive (REC)</b> <small>高血圧改善ストレッチ</small>				9:15~9:45 <b>CSLive (REC)</b> <small>やせる! 脂肪燃焼ダンス</small>								9:00~11:15 スクール			
10:00	10:00~10:40 シンプルエアロ 川上 早百合	10:00~10:30 【有料】 機能改善ストレッチ 長濱 昭一	10:00~10:30 初級クロール 山田 淳平	10:00~10:40 ステップサーキット 【定員40名】 山田 恵美	10:00~10:40 <b>ピラティス</b> 豊岐 和恵	10:00~10:40 シンプルエアロ Low 塚原 祐子	10:00~10:40 HOTヨガ 北島 智江子	10:00~10:30 ファンクショナル コンディショニング 長原 龍勝			10:00~10:40 動きタイム 長濱 昭一	10:00~10:30 アクアワーク&ジョグ 菅野 千花	10:00~10:40 エクササイズ 長濱 昭一	10:00~10:30 <b>CSLive (REC)</b> リズムライド 長濱 昭一	10:00~10:30 リズムライド 長濱 昭一	10:00~10:45 【有料】 マスターズ スイム トレーニング 大本 啓介	10:30~11:10 パワーヨガ 村瀬 真澄			10:30~11:10 パワーヨガ 村瀬 真澄		
11:00	11:00~11:40 ジャズダンス 【定員50名】 Lye	11:00~11:40 HOTヨガ 長濱 昭一	11:20~11:50 アクアワーク&ジョグ 嶋 晴菜	11:00~11:40 シェイブパンプ40 清水 峻太郎	11:10~11:50 フリースタイルダンス 【定員13名】 川上 早百合	11:00~11:40 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一	11:10~11:50 HOTヨガ 木村 頼美	11:00~11:40 ZUMBA 多田 礼子			11:10~11:50 HOT フィールヨガ 長濱 昭一	11:00~11:40 初級平泳ぎ 山崎 功喜	11:00~11:40 フィットアタック PRO 大本 啓介	11:10~11:50 HOTヨガ 長濱 昭一	11:30~12:15 アクアピクス45 細川 愛子	11:25~12:05 ヨガ 村瀬 真澄	11:40~12:20 ファンクショナル トレーニング 長原 龍勝	11:25~12:05 ヨガ 村瀬 真澄	11:20~11:50 アクアダンス 嶋 晴菜	11:20~11:50 アクアダンス 嶋 晴菜		
12:00	11:50~12:30 ジャズエクササイズ 【定員40名】 Lye	12:10~12:50 <b>CSLive (REC)</b> パワーライド	12:10~12:55 アクアピクス 川上 早百合	12:00~12:40 ZUMBA 鎌橋 由美子	12:10~12:50 スイムアラカルト 大本 啓介	12:00~12:40 ZUMBA 平山 里実	12:10~12:40 <b>CSLive (REC)</b> ビートマイア 09'10' : LEG				12:10~12:40 <b>CSLive (REC)</b> パワーライド	12:10~12:40 <b>CSLive (REC)</b> フラエクササイズ	12:00~12:40 <b>CSLive (REC)</b> パワーライド	12:10~12:40 <b>CSLive (REC)</b> フラエクササイズ	12:20~13:00 ヨガ 長濱 昭一	12:40~13:20 ZUMBA 長原 龍勝	12:40~13:20 ZUMBA 長原 龍勝	12:40~13:20 ZUMBA 長原 龍勝	12:00~12:40 アクアピクス 長原 龍勝	12:00~12:40 アクアピクス 長原 龍勝	12:00~12:40 アクアピクス 長原 龍勝	
13:00	13:00~13:40 ピラティス 村瀬 真澄	13:10~13:40 【有料】 成人水泳教室 泳力基礎up X-CORE DANCING	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】 側垣 寛	13:00~14:00 ファンクショナル コンディショニング 側垣 寛	13:10~13:40 <b>CSLive (REC)</b> やせる! 脂肪燃焼ダンス	13:00~14:00 腰痛改善 スクール 【有料】 清水 峻太郎	13:00~13:10 HOTストレッチ (長濱)	13:10~13:55 HOTヨガ			13:00~13:40 オリジナルエアロ 平良 麻白	13:10~13:50 健康体操教室 村瀬 真澄	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:10~13:50 健康体操教室 村瀬 真澄	13:00~13:40 ZUMBA 清水 峻太郎	13:10~13:40 HOTカラダデトックス 松崎 愛生	13:00~16:00 キッズイベント 柴田 さとみ	13:40~14:20 シンプルエアロ Low 塚原 祐子	13:00~16:00 キッズイベント 柴田 さとみ	13:00~16:00 キッズイベント 柴田 さとみ	13:00~16:00 キッズイベント 柴田 さとみ	
14:00	13:50~14:30 フィットアタック BEAT 清水 峻太郎	14:00~14:30 【有料】 アドバンス ヨガ 長濱 昭一	14:00~15:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】 園田 静江	14:00~14:40 エアロサーキット 園田 静江	14:00~14:40 HOTヨガ 北島 智江子	14:10~14:50 ファンクショナル コンディショニング 山田 恵美	14:20~15:00 <b>CSLive (REC)</b> 健康太極拳				14:00~14:40 ストリートダンス 平良 麻白	14:10~14:40 パーソナル スイムレッスン 【有料】 からだアクティブ	14:00~15:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	14:10~14:40 <b>CSLive (REC)</b> からだアクティブ	14:40~15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	14:35~15:15 シェイブパンプ40 山崎 功喜	14:35~15:15 シェイブパンプ40 山崎 功喜	14:35~15:15 シェイブパンプ40 山崎 功喜	14:35~15:15 シェイブパンプ40 山崎 功喜	14:35~15:15 シェイブパンプ40 山崎 功喜	
15:00	14:50~15:30 ヨガ 長濱 昭一	15:00~15:30 <b>リズムライド</b> 山崎 功喜	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】 園田 静江	15:10~15:50 ボディメイク トレーニング 園田 静江	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】 進藤 朋美	15:10~15:50 シンプルステップ 進藤 朋美	15:20~16:00 ヨガ 中山 裕美子				15:10~15:50 <b>CSLive (REC)</b> 高血圧改善ストレッチ	15:15~17:30 ジュニア スクール (有料)	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:15~17:30 <b>CSLive (REC)</b> 高血圧改善ストレッチ	15:20~16:00 HOTヨガ 長濱 昭一	15:20~16:00 HOTヨガ 長濱 昭一	15:30~16:10 フィットアタック BEAT 嶋 晴菜	15:30~16:10 フィットアタック BEAT 嶋 晴菜	15:30~16:10 フィットアタック BEAT 嶋 晴菜	15:30~16:10 フィットアタック BEAT 嶋 晴菜	15:30~16:10 フィットアタック BEAT 嶋 晴菜	
16:00	15:50~16:30 <b>CSLive (REC)</b> シェイブパンプ40			15:50~16:50 キッズ体育 【有料】	16:30~18:30 有料イベント BEZI LOCK DANCE キッズ	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】				16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:10~16:40 ピラティス 豊岐 和恵	16:10~16:40 ピラティス 豊岐 和恵	16:10~16:40 ピラティス 豊岐 和恵	16:10~16:40 ピラティス 豊岐 和恵	16:10~16:40 ピラティス 豊岐 和恵	
17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】							17:00~18:00 キッズ体育 【有料】		17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ	
18:00	18:30~19:10 シェイブパンプ40 嶋 晴菜	18:40~19:10 <b>CSLive (REC)</b> リズムライド	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	19:00~19:40 ピラティス 石塚 恵	19:10~19:50 <b>CSLive (LIVE)</b> Lati Lati	19:00~19:40 成人教室 初・中級 【有料】 園田 静江	19:00~19:40 HOTヨガ 福永 純子				18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】 樋口 顕	18:00~18:30 スイムアラカルト 樋口 顕	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~18:30 スイムアラカルト 樋口 顕	18:00~18:30 スイムアラカルト 樋口 顕	18:00~18:30 スイムアラカルト 樋口 顕	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	
19:00	19:30~20:10 フィットアタック PRO 山崎 功喜	19:30~20:00 ビュティーフプロジェクト LEG 菅野 千花		20:00~20:40 フィットアタック BEAT 松崎 愛生	20:10~20:40 <b>CSLive (REC)</b> リズムライド	20:10~20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング 樋口 顕	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	20:00~20:30 <b>CSLive (LIVE)</b> X-CORE FIGHTING			19:30~20:10 シェイブパンプ40 清水 峻太郎	20:00~20:40 成人教室 初・中級 【有料】 北大路 知子	19:00~19:40 HOTヨガ 北大路 知子	19:30~20:10 シェイブパンプ40 清水 峻太郎	20:00~20:40 成人教室 初・中級 【有料】 北大路 知子	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	
20:00	20:20~21:00 ZUMBA 清水 峻太郎	20:20~21:00 HOT ボールリラックス 松崎 愛生		20:50~21:30 <b>シェイブパンプ40</b> 菅野 千花							20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ> 坂本 大地		20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ> 坂本 大地	20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ> 坂本 大地	20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ> 坂本 大地		休館日 毎週木曜日 祝日は 18:00以降の レッスンはありません					
21:00																						
22:00	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT				21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT							22:00	

**CSLive** セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンプログラムがクラブを越えて受けられる！それがCS Live！全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

スタジオレッスンについて

- レッスンはオンラインスタジオ予約システムにてご予約いただけます。(プール、ジムスモ及び有料レッスンは除く)
- [詳細] 当日を含む1週間分の予約可(予約開始 8:00) / 同時予約可能本数は8本 / チェックインはレッスン開始30分前~レッスン開始迄 / キャンセル受付はレッスン開始15分前迄 / ご予約された番号以外での受講は不可
- スタジオの定員は、【5Fスタジオ: 50名 (シェイブパンプシリーズ・ヨガシリーズ・ピラティス・ステップ・ジャズエクササイズ 40名 / CS Live 30名※バイクレッスンは15名)】 【HOTスタジオ: 18名 (フリースタイルダンス (火) 昼13名 / CS Live 13名※バイクレッスンは8名)】 となります。
- HOTレッスンは室温32℃~36℃が目安となります。また、大きめのタオルをヨガマットに敷いてレッスンを受講いただきますようお願いいたします。

祝祭日のプログラムについて

- 10:00以降開始 ~ 18:00終了までの通常プログラムとなります。