

# 【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		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		9:15~9:45 <b>CSLive (REC)</b> ピョティア 03'10t: LEG		9:15~9:45 <b>CSLive (REC)</b> からだアクティブ			9:15~9:35 <b>CSLive (REC)</b> 高血圧改善ストレッチ				9:15~9:45 <b>CSLive (REC)</b> やせる! 脂肪燃焼ダンス			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 ピラティス 【定員13名】 壺岐 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			10:00~10:40 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 バランスボール 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	10:30~11:10 パワーヨガ 村瀬 真澄			
11:00	11:00~11:40 ジャズダンス 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 シェイプパンプ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 アクアピクス 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	11:20~11:50 初級スイムトレーニング 嶋 晴菜		11:00~11:40 ZUMBA 多田 礼子	11:10~11:50 HOT フィールヨガ 長濱 昭一	10:40~11:10 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	11:20~11:50 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	12:00~12:40 ZUMBA 平山 里実	12:10~12:40 <b>CSLive (REC)</b> ピョティア 03'10t: LEG	12:10~12:55 アクアピクス 清水 峻太郎		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	12:10~12:55 アクアピクス 田窪 真子	12:00~12:40 <b>CSLive (REC)</b> パワーライド	12:20~13:00 ヨガ 中山 裕美子	12:40~13:20 ZUMBA 柴田 さとみ	12:00~12:40 ファンクショナル トレーニング 村瀬 真澄	12:00~12:30 初級パタフライ 山崎 功喜	
13:00	12:50~13:30 ピラティス 村瀬 真澄	13:10~13:40 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】 X-CORE DANCING	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00~13:40 ファンクショナル コンディショニング 側垣 寛	13:10~13:40 腰痛改善 スクール 【有料】 やせる! 脂肪燃焼ダンス	13:20~13:50 リズムライド 清水 峻太郎	13:00~13:10 HOTストレッチ (長濱)	13:15~13:55 HOTヨガ 長濱 昭一	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】		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】	13:00~13:40 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 山崎 功喜	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	
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】	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 パーソナル スイムレッスン 【有料】 <b>CSLive (REC)</b> 健康太極拳	14:00~15:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】		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】 <b>CSLive (REC)</b> からだアクティブ	14:00~15:10 ジュニア スクール 【有料】 <b>CSLive (REC)</b> 高血圧改善ストレッチ	14:00~17:30 ジュニア スクール 【有料】	14:10~14:50 パワーヨガ 石塚 恵	14:40~15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:35~15:15 シェイプパンプ40 山崎 功喜	15:30~16:10 フィットアタック BEAT 嶋 晴菜	16:10~16:40 ピラティス 壺岐 和恵	
15:00	14:50~15:30 ヨガ 長濱 昭一	15:00~15:30 リズムライド 山崎 功喜	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】	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】 <b>CSLive (REC)</b>	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	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】		15:50~16:50 キッズ体育 【有料】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 HOTヨガ 長濱 昭一	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】	16:20~17:00 <b>CSLive (REC)</b> パワーライド	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ		
16:00	15:50~16:30 <b>CSLive (REC)</b> シェイプパンプ40			17:00~18:00 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】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】						15:20~16:00 ファンクショナル トレーニング 園田 静江	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】	16:20~17:00 <b>CSLive (REC)</b> パワーライド	17:20~18:00 ストリートダンス Kai		
17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			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	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT				
18:00	18:30~19:10 シェイプパンプ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	19:00~20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:20~20:00 エアロサーキット 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】		19:30~20:10 シェイプパンプ40 清水 峻太郎	19:00~19:40 HOTヨガ 北大路 知子	19:00~20:00 成人教室 初・中級 【有料】	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 ビューティープロジェクト 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	20:00~20:30 20:00~20:30 20:00~20:30 20:20~21:00 フリースタイルダンス 清水 峻太郎	20:00~20:30 20:00~20:30 20:00~20:30 20:20~21:00 フリースタイルダンス 清水 峻太郎			20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ> 坂本 大地	20:00~20:40 <b>CSLive (LIVE)</b> パワーライド	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 シェイプパンプ40 菅野 千花										<b>休館日 毎週木曜日</b> <b>祝日は 18:00以降の</b> <b>レッスンはありません</b>					
21:00														<b>【営業時間】</b> 平日: 6:30~22:00 (運動施設は21:45まで) 土曜日: 9:00~19:00 (運動施設は18:45まで) 日・祝: 9:00~19:00 (運動施設は18:45まで)					
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								

**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 (シェイプパンプシリーズ・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。