CENTRAL SPORTS

－ 2024年 4月～ －
プログラム

【ご案内事項】
・スタジオ・ファンクショナルレッスンは全て予約制・定員制となります。※CSLIVE除く（スタジオ32名・ファンクショナル7名）※ステップ台使用レッスン26名
・レッスン予約は全てWEBサイトからになります。予約されたレッスン当日にスマートフォンでメンバーコードを掲示し、スタジオ入口前もしくはレセプションにてチェックインを行います。チェックインはレッスン開始30分前～レッスン開始までの時間となります。
・予約WEBサイト登録については、レセプションまたはHPをご確認ください。
・祝日は特別レッスンとして館内掲示、HPにてご案内いたします。レギュラーレッスンとは異なりますので必ずご確認下さい。
・HOTレッスンはヨガラグ、もしくはバスタオルを必ずお持ちください。

月

場所	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
09:00	9:15 (30分) CSLive REC ヨガ		9:10(5分) みんなで体操	
09:30		9:30 (30分) スイムPL [予約・有料]		
10:00	10:00(40分) シンプルエアロ 八木[予約]			10:00(10分) 楽スモ
10:30		10:30 (30分) アクアビクス 藤澤		10:30(10分) 楽スモ
11:00	11:00(40分) ZUMBA 若林[予約]			
11:30				
12:00	12:10 (40分) 健康体操 吉田 [予約]			
12:30				
13:00	13:10 (40分) ラテンファン 吉田 [予約]	12:55 (45分) スイムトレーニング 奥野	13:10 (30分) フィールヨガ 藤澤 [予約]	
13:30		13:50 (30分) スキンダイビング 奥野[予約]		
14:00	14:10 (30分) HOTスムース＆ヒーリング 長谷川 [予約]			
14:30				
15:00	15:00(30分) CSLive REC リズムライド4月のみ	15:00 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
15:30	6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由			
16:00	16:20 (60分) 幼児体育 [スクール]	16:00 (60分) 児童スイミング [スクール]	16:10 (30分) ファンクショナルトレーニング 羽山[予約]	
16:30				
17:00	17:20 (60分) 児童体育 [スクール]	17:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
17:30				
18:00		18:00 (60分) 育成 スイミング [スクール]		
18:30				
19:00	19:00 (40分) ZUMBA 西村[予約]	19:10 (30分) スイムPL [予約・有料]		
19:30				19:45(15分) GYM PUMP
20:00	20:10 (40分) ヨガ 加藤[予約]			
20:30				
21:00	21:10 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ	6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由		
21:30	21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE		
22:00				

火

場所	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム/その他
09:00	9:15 (40分) コンビネーション エアロ 二宮[予約]	9:40(30分) 初級平泳ぎ (1・3・5週) 鈴木 / 9:40(30分) 初級バタフライ (2・4週) 鈴木	9:10(5分) みんなで体操	
09:30				
10:00	10:20(40分) カラダデトックス 二宮[予約]	10:20(30分) 中級クロール (1・3・5週) 鈴木 / 10:20(30分) 中級背泳ぎ (2・4週) 鈴木	10:20 (40分) ルーシーダットン 南雲[予約]	10:00(10分) 楽スモ
10:30				
11:00	11:20 (40分) フィールヨガ 藤澤[予約]	11:30 (30分) アクアウォーク 鈴木		11:00(10分) 楽スモ
11:30				
12:00	12:30 (30分) ステップjam 鈴木[予約]	12:30 (90分) ダイビング スクール [有料]		
12:30				
13:00	13:20 (30分) シェイプパンプ 山岸[予約]			
13:30				
14:00	14:00(40分) ファイトアタックBEAT 山岸[予約]	14:10 (30分) アクアダンス 藤澤		
14:30				
15:00	15:00(30分) CSLive REC リズムライド4月のみ	15:00 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
15:30	6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由		15:45(20分) ストレッチ 藤澤[予約]	
16:00	16:00(60分) プライベート レッスン	16:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
16:30				
17:00	17:00 (60分) 幼児・児童ダンス [スクール]	17:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
17:30				
18:00		18:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
18:30				
19:00	19:10 (40分) CSLive REC ヨガ			
19:30				
20:00	20:10 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ	20:00 (60分) スイムトレーニング 奥野		
20:30	6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由			
21:00				21:10(10分) 楽スモ
21:30	21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE		
22:00				

木

場所	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
09:00	9:15 (40分) ボディケアストレッチ 岩見[予約]		9:10(5分) みんなで体操	
09:30				
10:00	10:10 (40分) エアロサーキット 岩見[予約]	10:10 (30分) アクアダンス 藤澤		10:00(10分) 楽スモ
10:30				10:30(10分) 楽スモ
11:00	11:00 (40分) パワーヨガ 市川[予約]	11:00 (30分) 中級水泳 長谷川		6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由
11:30				
12:00	12:20 (40分) シンプルエアロ 吉田[予約]		12:30(30分) スムース＆ヒーリング 藤澤[予約]	
12:30				
13:00	13:30 (40分) CSLive LIVE ヨガ	13:30 (45分) アクアビクス 吉田		
13:30				
14:00	14:20(30分) ストレッチ＆トレーニング 太田【予約】			
14:30				
15:00	15:20 (60分) 幼児体育 [スクール]	15:00 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
15:30				
16:00	16:20 (60分) 児童体育 [スクール]	16:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
16:30				
17:00	17:20 (60分) 児童体育 [スクール]	17:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
17:30				
18:00		18:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
18:30				18:30(10分) 楽スモ
19:00	19:10 (40分) ZUMBA 平井[予約]			19:15(15分) ちょい頑張るスモ 大平
19:30			19:45(15分) みんなで腹筋・大平	
20:00	20:10 (40分) CSLive REC シェイプパンプ	20:10 (30分) 初級水泳 長谷川		
20:30				
21:00	21:10 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ	6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由		
21:30	21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE		
22:00				

金

場所	スタジオ	プール	ファンクショナル/その他	クイックジム
09:00			9:10(5分) みんなで体操	
09:30	9:20(40分) フィールヨガ 加佐利[予約]	9:30(30分) 初級クロール (1・3・5週) 佐久間 / 9:30(30分) 初級背泳ぎ (2・4週) 佐久間		
10:00	10:15 (30分) シェイプパンプ 奥野[予約]	10:10(30分) 中級平泳ぎ (1・3・5週) 佐久間 / 10:10(30分) 中級バタフライ (2・4週) 佐久間		10:20(10分) 楽スモ
10:30				10:40(15分) ちょい頑張るスモ 羽山
11:00	11:00 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ	11:00 (45分) アクアビクス 藤澤	11:00 (40分) FRPセッション 久米[予約・有料]	
11:30				
12:00	11:50 (40分) ZUMBA 平井[予約]	11:55 (20分) リズミング水泳入門 佐久間		12:10(20分) ボッチャ
12:30		12:25 (40分) 中級リズミング水泳 佐久間		
13:00	12:40 (40分) パワーヨガ 久米[予約]			
13:30	13:30 (40分) ボディメイクトレーニング 田口[予約]	13:15 (90分) ダイビング スクール [有料]		
14:00				
14:30	14:20 (40分) ヨガ 米山[予約]			
15:00	15:20 (60分) 幼児体育 [スクール]	15:00 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
15:30				
16:00	16:20 (60分) 児童体育 [スクール]	16:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
16:30				
17:00	17:20 (60分) 児童体育 [スクール]	17:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
17:30				
18:00				
18:30				18:50(10分) 楽スモ
19:00	19:20 (40分) ファンクショナル トレーニング 梶原[予約]			
19:30				19:30(10分) 楽スモ
20:00	20:20 (40分) CSLive REC ヨガ	20:00 (60分) スイムトレーニング フリーコース	担当IRはつきません。トレーニング用に2コース解放します。	
20:30				
21:00	21:15 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ	6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由		
21:30	21:45 施設利用終了	22:00 CLOSE		
22:00				

土

場所	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
09:00		8:30(60分) 児童スイミング [スクール] 8:00(60分) 育成スイミング [スクール]		
09:30	9:15 (40分) 骨盤エクササイズ 二宮[予約]	9:30 (60分) 児童スイミング [スクール]	9:50 (40分) FRPセッション 久米[予約・有料]	
10:00	10:05 (40分) CSLive REC ファイトアタックBEAT			10:10(10分) 楽スモ
10:30		10:30 (60分) 児童スイミング [スクール]	10:50 (40分) ピラティス 梶原[予約・有料]	
11:00	11:00 (40分) ヨガ 久米[予約]			
11:30		11:30 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
12:00	11:50 (40分) ピラティス 梶原[予約]		12:00(40分) FRPセッション 久米[予約・有料]	
12:30	12:40 (40分) オリジナルエアロ 梶原[予約]			
13:00		13:00(30分) アクアダンス 山岸		
13:30	初めての方はシンプルから参加をおすすめします			13:45(10分) 楽スモ
14:00	14:00 (60分) 幼児体育 [スクール]	13:40 (60分) スイムトレーニング 奥野		
14:30				
15:00	15:00 (60分) 児童体育 [スクール]	15:00 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
15:30				
16:00	16:00 (60分) 児童体育 [スクール]	16:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
16:30				
17:00	17:10 (60分) 幼児・児童ダンス [スクール]	17:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
17:30				
18:00		18:00 (30分) スイムPL [予約・有料]		
18:30	18:20 (30分) 体育PL [予約・有料]			
19:00				
19:30	19:15 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ (6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由)			
	19:45 施設利用終了 20:00 CLOSE			
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

日

場所	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
8:20	8:20(60分) 児童体育 [スクール]	8:30(60分) 児童スイミング [スクール]		
9:00	9:20(60分) 幼児体育 [スクール]	9:30 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
10:00	10:40 (40分) シンプルエアロ 池田(昌)[予約]			11:00(10分) 楽スモ
11:00	11:35 (40分) コンビネーションステップ 池田(昌)[予約]	11:25 (30分) アクアダンス 長谷川	11:30(30分) 動きタイム 横山[予約]	
11:30		12:10 (30分) 初級水泳 長谷川		
12:00	12:30 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ (6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由)			
12:30	13:25 (40分) CSLive REC シェイプパンプ			
13:00	14:20 (40分) ZUMBA 平井[予約]	14:00 (60分) 幼児スイミング [スクール]		
14:00	15:30 (40分) パワーヨガ 米山[予約]	15:00 (60分) 児童スイミング [スクール]		
15:00	16:30 (30分) 体育PL [予約・有料]			16:30(10分) 楽スモ
16:00	17:00 (30分) 体育PL [予約・有料]			
17:00	18:00 (30分) CSLive REC リズムライド4月のみ (6名以上の場合は5分ごとに交代※入退場自由)			
	18:45 施設利用終了 19:00 CLOSE			

【レッスンに伴うプールコース使用について】

プールレッスン時の参加者人数が10名以上なら
2コース28名以上で3コース使用させていただきます。

【ジムエリア、ラウンジにて Free WI-FIが使用できます】

接続コード：centralsp

2024.4月～レッスンスケジュール
QRコードはこちら ☞

脂肪燃焼系エアロビクス

シンプルエアロ	40	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 持久力向上
コンビネーションエアロ	40	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 持久力向上
オリジナルエアロ	40	複雑な動きの組み合わせを楽しむ チャレンジレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 脳の活性化
エアロサーキット	40	有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせで、総合的な体力アップを目指すレッスンです。	脂肪燃焼 体力増強 ボディメイク
ステップjam	30	音楽に合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返すレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きです。安心してご参加いただけます。	脂肪燃焼 ストレス解消 足腰強化
コンビネーション ステップ	40	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返すレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 脳の活性化

脂肪燃焼系格闘技

ファイトアタックBEAT	30・40	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	脂肪燃焼 ストレス解消 敏捷性向上

脂肪燃焼系ダンス

ZUMBA	40	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	脂肪燃焼 ストレス解消 カッコよく踊る
ラテンファン	40	情熱的なラテンダンスを取り入れたエアロビクスです。骨盤や肩甲骨を柔らかく動かすので、ウエスト周りのスタイルアップにも役立ちます。	脂肪燃焼 ストレス解消 カッコよく踊る

トレーニング系

シェイプパンプ	30・40	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	筋力維持・増進 基礎代謝アップ
ファンクショナル トレーニング	30・40	機能改善を目的とした、様々なトレーニングを行うレッスンです。	機能改善 動作改善 体幹強化
ピラティス	40	100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。	ボディデザイン 筋力強化
楽スモ	10	楽チンで楽しいをモットーとしたショートレッスンです。初心者・高齢者・女性を対象としたレッスンです。	筋力強化 機能改善
ちょい頑張るスモ	15	ちょっと頑張るスモールエクササイズです。楽スモよりも少し頑張るレッスンです。	筋力強化 機能改善
GYM PUMP	15	「シェイプパンプ」を、より短時間、シンプルな構成で構成されています。重りは使わずに自重で行います。	筋力強化 機能改善

脂肪燃焼系スポーツ

リズムライド	30	ライブ配信で行うプログラムです。音楽を楽しみながら、みんなで楽しくバイク(固定式自転車)を漕ぐプログラムです。	脂肪燃焼 筋力強化 ボディデザイン

コンディショニング系

カラダデトックス	40	体調改善を目的とした模足で行う簡単エクササイズです。血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットし、自然な動きや反応を取り戻すレッスンです。	体調改善 むくみ解消 コリ・ハリ緩和
骨盤エクササイズ	40	手で触れることが出来ない体の深い筋肉をほぐすことで、骨盤の歪みを調整します。どなたでも気軽に参加いただけます。	姿勢の改善 動作改善
スムース＆ヒーリング	30	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。	リラクゼーション コリ・ハリ緩和
・みんなでストレッチ ・ストレッチ	15・30	筋肉を無理なくゆったりと伸ばすことによって緊張を和らげ、身体の動きをスムーズにするレッスンです。※フレックスストレッチはフレックスクッションを使用します。	柔軟性向上 リラクゼーション
健康体操	40	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で楽しく適度に身体を刺激するレッスンです。	血行促進 代謝改善
動きタイム	30	健康づくりに直結する「膝痛」「筋トレ」「ウォーキング」「バランスアップ」プログラム。	機能改善 動作改善 体幹強化

オリエンタル系

フィールヨガ	30・40	心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。比較的簡単に取り組めるアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。	身心の調整 体幹強化 柔軟性向上
(パワー)ヨガ	40	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。	身心の調整 柔軟性向上 筋力向上
ルーシーダットン	30	タイの仙人が行っていたという、伝統的な自己整体法のレッスンです。	身心の調整 歪みの改善 精神の鎮静

プール

アクアウォーク	30	水の中を様々な方法で楽しく歩きます。泳ぐのが苦手な方、足腰に負担が気になる方におススメです。
アクアダンス	30	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむエクササイズです。3ヶ月間同じ振付で行います。
アクアビクス	30・45	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて楽しくレッスンしましょう。
初級水泳	30	1週目クロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目バタフライの基本を取得します。
初級クロール	30	クロールの基本を習得し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。
初級背泳ぎ	30	背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。
初級平泳ぎ	30	平泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標にしたクラスです。
初級バタフライ	30	バタフライの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。
中級水泳	30	1週目クロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目バタフライの25m完泳を目標としたクラスです。
中級クロール	30	クロールの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。
中級背泳ぎ	30	背泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。
中級平泳ぎ	30	平泳ぎの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。
中級バタフライ	30	バタフライの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。
スイムトレーニング	45・60	泳力・体力の向上を目標としたトレーニングクラスです。
リズミング水泳入門	20	音楽に合わせて楽しく泳ぎます。基本動作の練習が中心としたクラスです。※平泳ぎは必須となります。
中級リズミング水泳	40	音楽に合わせて楽しく泳ぎます。初級クラスで基本動作を取得した方のクラスです。※平泳ぎは必須となります。
スキンダイビング	30	マスク・スノーケル・フィンを使用してダイビング基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。

その他

ボッチャ	20	東京パラリンピック公式種目になります。ボールを使っての競技になります。

4月より新規導入！6台

エアーサイクルフィットネス
※固定式自転車レッスンです

レッスン名：リズムライド

4月はCS LIVEで登場します！
※入退場自由　交代制

5月からはクイックジムで
実施予定です！