LESSON SCHEDULE

ジムスタ24泉大津 ＆ ヨガピス泉大津
レッスンスケジュール 2024年 4月～

スタッフ対応時間
・平日 11:00～13:00・14:00～21:00
・土日 10:30～13:00・14:00～18:10
・祝日 11:00～13:00・14:00～18:10
※13:00～14:00 受付CLOSE

月曜日
- 10:10～11:10 ヨガピス HOTヨガ（代謝UP）泉
- 11:30～12:10 ヨガ（CS-REC）
- 15:00～16:00 キッズ 体育（幼児）大丸
- 16:00～17:00 キッズ 体育（児童）大丸 ／ 運動能力開発スクール 谷
- 17:00～18:00 キッズ 体育（児童）大丸
- 18:30～19:00 ビューティPJ：LEG（CS-REC）
- ※ゆるHOT
- 19:10～20:10 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）伊澤
- ジムスモ
- 20:20～21:20 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）伊澤
  - ▶20:05-20:15 骨盤エクササイズ
  - ▶20:20-20:30 お腹シェイプ
  - ▶21:00-21:10 ストレッチ
- 【21:00 受付CLOSE】

火曜日
- 10:10～11:10 ヨガピス HOTピラティス 井出
- 11:30～12:10 フィールピラティス（CS-REC）
- 15:00～16:00 キッズ 体育（幼児）喜澤
- 16:00～17:00 キッズ 体育（児童）大丸 ／ 運動能力開発スクール 喜澤
- 19:30～20:10 パワーヨガ（CS-REC）
- ※ゆるHOT
- 20:20～21:20 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）大野
- 【21:00 受付CLOSE】

水曜日
- 10:10～11:10 ヨガピス HOTピラティス 宇佐美
- 11:30～12:10 パワーヨガ（CS-REC）
- 12:20～12:50 やせる！脂肪燃焼ダンス（CS-REC）
- 15:00～16:00 キッズ 体育（幼児）喜澤
- 16:00～17:00 キッズ 体育（児童）喜澤
- ≪地域支援イベント≫
- 17:30～17:45 かんたんトレーニング
- ※一般参加OK！
- 18:30～19:00 HOTヨガ（CS-REC）
- ※ゆるHOT
- 19:10～20:10 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）山下
- 【21:00 受付CLOSE】

木曜（休館日）
- 木曜9時～21時まで休館
- 木曜9時～21時まで休館

金曜日
- 10:10～11:10 ヨガピス HOTリンパデトックス＆ヨガ 山口
- 11:20～12:20 ヨガピス HOTパワーヨガ 山口
- 15:00～16:00 キッズ 体育（幼児）小杉
- 16:00～17:00 キッズ 体育（児童）小杉
- 18:00～19:00 ヨガピス HOTリンパデトックス＆ヨガ 井出
- 19:10～20:10 ヨガピス HOTヨガ（機能改善）鈴木
- 20:20～21:20 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）泉
- 【21:00 受付CLOSE】

土曜日
- 9:30～10:30 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）鈴木
- 10:40～11:40 ヨガピス HOTリンパデトックス＆ヨガ 鈴木
- 13:30～14:30 キッズ 体育（幼児）小杉・藤原
- 14:30～15:30 キッズ 体育（幼児）小杉・藤原
- 15:30～16:30 キッズ 体育（児童）小杉・藤原
- 16:30～17:30 キッズ 体育（児童）小杉・藤原
- 【18:10 受付CLOSE】

日曜日
- 9:30～10:30 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）大野
- 11:30～12:10 ヨガ（CS-REC）
- 12:20～12:30 みんなで筋トレ
- 13:30～14:00 パワーパンプ（CS-REC）
- 14:10～14:40 ビューティPJ：LEG（CS-REC）
- 14:50～15:20 やせる！脂肪燃焼ダンス（CS-REC）
- 17:00～18:00 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）鈴木
- 【18:10 受付CLOSE】

＜ レッスン紹介 ＞

【ヨガピス】
女性限定のヨガ・ピラティス
HOTレッスン会員区分。

★Point ①
初心者も安心して通える
「スクール制」
★Point ②
休んでも安心の振替制度
★Point ③
リーズナブルな会費
7,480円(税込)～/月
★Point ④
月2回ジム利用が可能

【CS-Live レッスン】
セントラルグループの
トップインストラクターによる
オンライン(映像)レッスン。

・LIVE･･･生配信
・REC･･･録画配信

【ジムスモ】
ジムなどを中心とした、
10分～15分限定の
スモールレッスン。

初心者対象の少人数制。

【キッズ体育】
鉄棒・跳び箱・マットを
メインとし、総合的な
運動能力を養っていく
キッズスクール。

【運動能力開発スクール】
コーディネーション運動を
ベースとした、セントラル
スポーツオリジナルの
プログラムです。

体験会・短期教室も
随時開催中。

【スタジオレッスンについて】

- CS-LIVE / ジムスモ ： シングル・ヨガピス＆ジムの方がご利用いただけます
- ヨガピス ･･･ ヨガピス会員のみ可 ※女性限定/会員制
- キッズ体育 ･･･ お子様対象のスクールクラスです

ジムスモ ･･･（月曜日）ココフレアで実施 ／（水曜日）もんとパークで実施 ／（日曜日）スタジオで実施

※CS-Live・ジムスモはイベント等の実施に伴い、クローズになる場合がございます。
※各レッスンは都合により、プログラム、インストラクターが予告なく変更になる場合があります。
※レッスン開始後の途中入場は、ケガ防止の為、ご遠慮いただきますようお願いいたします。

CENTRAL SPORTS
ジムスタ24泉大津

★ ヨガピス レッスン ★

☆少人数スクール制！ひとりひとりと向き合い、個人に合わせた効果的な指導を行ないます。

レッスン名		強度(参考)	内容
HOT ピラティス		★★★★★ ～ ★★★	ピラティスの動作で体幹を鍛え、しなやかで綺麗な身体を目指す。 ピラティスでしっかり動いた後はヨガのパートでリラックス。 おすすめは、『ボディラインを綺麗にしたい』『姿勢を良くしたい』という方。
HOTヨガ	代謝UP	★★☆ ★★★	筋トレ要素の入ったヨガで、主に体幹を鍛えながら、筋力UPと柔軟性UPを目指す。 おすすめは、『しっかり動きたい』『代謝をあげたい』という方。
	機能改善	★★★★ ～ ★★★	人間本来の身体の動きを取り戻し、身体を動かしやすくすることを 目的としたクラス。身体の使い方を重視して、ポーズの練習をしていく。 おすすめは、『もっと楽に動きたい』『活動的になりたい』という方。
	ヨガ（ベーシック）	★★★	伝統的なインドの健康法(ヨガ)のクラス。ポーズを1つ1つ手に入れる。 呼吸や姿勢に意識を向け、心と身体そして気を調和させることで身体の調子を整える。 おすすめは『リラックスしたい』『ストレス発散したい』 という方。
HOT リンパデトックス ＆ヨガ		★★ ～ ★	前半はリンパマッサージ。(大体30分/セルフマッサージ）後半はヨガ。リンパマッサージは 座位で行い、運動量は少なめ。リンパの流れが良くなり、発汗作用を促進する。 おすすめは、『汗をかきにくい』『体質改善希望』『運動自体が久しぶり』 という方。

★ CS-Live レッスン ★

☆当社オリジナル！ トップインストラクターによる映像配信型レッスンとなっております。

【 CS- LIVE 】・・・生中継配信　【 CS- REC 】 ・・・録画配信

レッスン名	種類	内容
ビューティPJ：LEG	・REC	シンプルなエクササイズでレッグラインをスッキリ整え、キレイに見せるプログラムです。
ヨガ	・REC	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって 体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
HOTヨガ	・REC	話題のHOTスタジオでじっくり行うヨガです。遠赤外線がカラダを芯から温め、 身体を動かしやすく柔軟にします。（室温の低いゆるHOTの環境で実施します）
パワーヨガ	・REC	主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメ！ 心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。
フィールピラティス	・REC	ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。 エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
やせる！脂肪燃焼ダンス	・REC	「楽しくやせる× ストレス発散」をコンセプトに、音楽を楽しみながらフレーズに合わせた シンプルな振付で体を動かすプログラムです。 ダンス、エアロビクス、トレーニング要素を組み合わせた動きで、全身運動を行います。
パワーパンプ（定員 8名）	・REC	バーベルを用いて筋力トレーニングを行う、シェイプパンプのステップアップクラスです。 音楽に合わせて、複数の動作を組み合わせて動くため短時間で達成感を味わえるプログラムです。

※ヨガ系→スタジオ壁面に設置しているヨガマット（NO.31～40）をご利用ください。
※ストレッチマットを使用するレッスンはスタジオ設置の物をご使用ください。
※使用した備品・マットなどは、各自で除菌いただきご返却をお願いいたします。
※パワーパンプ→スタジオ内設置の備品を使用します。
※靴マークが付いてるレッスンは、室内シューズをご用意ください。

★ジムスモ無料レッスン★　ジムなどで行う“スモールグループエクササイズ♪”

ジムスモは、気軽に参加できる少人数グループエクササイズ。機能改善やスポーツトレーニングなど、
目的に応じたプログラムを多数実施します。当クラブインストラクターが直接指導しますので、どなたでも安心して楽しめます。

★地域支援イベント（一般参加可能）★　どなたでも参加OK！初心者向けトレーニング

毎週水曜 ▶ 17：30～17：45

かんたんトレーニング	どなたでも簡単に行える初心者向けエクササイズです！ もんとパークで実施いたしますので、5分前にエントランスに集合して下さい。 ※詳細はクラブ掲示のポスターをご覧ください。