

【2024年4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	休館日			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						
9:00	9:15~9:45 CSLive (REC) ピラティス/ヨガ: LEG		9:15~9:45 CSLive (REC) からだアクティブ			9:15~9:35 CSLive (REC) 高血圧改善ヨガ						休館日			9:15~9:45 CSLive (REC) やせる!脂肪燃焼ダンス			9:00~11:15 スクール			9:00~11:15 スクール					
10:00	10:00~10:40 シンプルエアロ 【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 フリースタイルダンス 【定員13名】 清水 峻太郎	10:00~10:40 シェイブパンプ40 側垣 寛	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	10:00~10:40 アクアワーク&シヨク 菅野 千花	10:00~10:40 ファンクショナル エクササイズ 長濱 昭一				10:00~10:40 CSLive (REC) リスムライド	10:00~10:30 10:45 目録中 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 ファンクショナル トレーニング 長原 龍勝	10:30~11:10 ファンクショナル トレーニング 村瀬 真澄	10:30~11:10 ファンクショナル トレーニング 山崎 功喜	10:30~11:10 ファンクショナル トレーニング 山崎 功喜	10:30~11:10 ファンクショナル トレーニング 山崎 功喜	10:30~11:10 ファンクショナル トレーニング 山崎 功喜			
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	11:00~11:40 シェイブパンプ40 側垣 寛	11:00~11:50 フリースタイルダンス 【定員13名】 側垣 寛	11:20~11:50 アクアワーク&シヨク 大本 啓介	11:00~11:40 ZUMBA 多田 礼子	11:10~11:50 HOT フィールヨガ 山崎 功喜	11:00~11:40 ZUMBA 多田 礼子	11:10~11:50 HOT フィールヨガ 山崎 功喜	11:00~11:50 HOT フィールヨガ 山崎 功喜	11:00~11:40 ファンクショナル エクササイズ 長濱 昭一				11:10~11:50 HOTヨガ 長濱 昭一	11:30~12:15 アクアピクス45	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								
12:00	11:50~12:30 ジャズエクササイズ 【定員40名】 Lye	12:00~12:55 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 アクアピクス 側垣 寛	12:10~12:55 アクアピクス 側垣 寛	12:00~12:40 ZUMBA 平山 里実	12:10~12:40 アクアピクス 平山 里実	12:00~12:40 ZUMBA 平山 里実	12:10~12:40 アクアピクス 平山 里実	12:10~12:40 アクアピクス 平山 里実	12:10~12:55 アクアピクス 飯田 真由				12:20~13:00 ヨガ 長濱 昭一	12:20~13:00 ヨガ 長濱 昭一	12:40~13:20 ZUMBA 柴田 さとみ									
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	13:00~13:40 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	13:00~14:00 腰痛改善 スクール 【有料】	13:00~13:10 HOTストレッチ(長濱)	13:15~13:55 HOTヨガ	13:00~13:10 HOTストレッチ(長濱)	13:15~13:55 HOTヨガ	13:00~13:50 健康体操教室 村瀬 真澄	13:00~13:40 ZUMBA 清水 峻太郎				13:10~13:50 健康体操教室 村瀬 真澄	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									
14:00	13:50~14:30 ファイトアタック BEAT 清水 峻太郎	14:00~14:30 【有料】 アドバンス ヨガ 長濱 昭一	14:00~14:40 エアロサーキット 園田 静江	14:00~14:40 HOTヨガ 北島 智江子	14:00~14:40 HOTヨガ 北島 智江子	14:10~14:40 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 健康大指導 山田 恵美	14:10~14:40 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 健康大指導 山田 恵美	14:10~14:40 ファンクショナル コンディショニング 山田 恵美	14:10~14:50 パワーヨガ 石塚 恵				14:10~14:40 ファンクショナル コンディショニング 山田 恵美	14:40~15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:35~15:15 シェイブパンプ40 園田 静江									
15:00	14:50~15:30 ヨガ 長濱 昭一	15:00~15:40 CSLive (REC) パワーライド	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】	15:10~15:50 ボディメイク トレーニング 園田 静江	15:10~15:50 ボディメイク トレーニング 園田 静江	15:10~15:50 ボディメイク トレーニング 園田 静江	15:10~15:50 ボディメイク トレーニング 園田 静江	15:10~15:50 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】				15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由	15:30~16:10 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由	15:30~16:10 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由	15:30~16:10 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由	15:30~16:10 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由	15:30~16:10 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由	15:30~16:10 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由	15:30~16:10 ファンクショナル トレーニング 飯田 真由			
16:00	15:50~16:30 CSLive (REC) 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 BEZ LOCK DANCE	16:30~18:30 有料イベント BEZ LOCK DANCE	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】	16:20~17:00 CSLive (REC) パワーライド									
17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】		17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	キッズ	キッズ	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】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:15~17:55 HOTヨガ									
18:00	18:30~19:10 シェイブパンプ40	18:40~19:10 CSLive (REC)	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】			18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】				18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】			
19:00	19:30~20:10 ファイトアタック 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	19:00~19:40 ピラティス 石塚 恵	19:10~19:50 CSLive (LIVE) 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 福永 純子	19:00~19:40 HOTヨガ 福永 純子	19:20~20:00 エアロサーキット 福永 純子	19:00~19:40 HOTヨガ 福永 純子	19:00~19:40 HOTヨガ 福永 純子	19:30~20:10 シェイブパンプ40 清水 峻太郎				19:30~20:10 シェイブパンプ40 清水 峻太郎	19:00~19:40 成人教室 初・中級 【有料】	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	20:00~20:30 シェイブパンプ30 菅野 千花	20:10~20:40 CSLive (REC) リスムライド	20:10~20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング 樋口 颯	20:20~21:00 フリースタイルダンス 清水 峻太郎	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:20~21:00 フリースタイルダンス 清水 峻太郎	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ> 坂本 大地				20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ> 坂本 大地	20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ> 坂本 大地	18:00~18:20 スイムアラカルト 樋口 颯	17:20~18:00 ストリートダンス Kai	17:20~18:00 ストリートダンス Kai	17:20~18:00 ストリートダンス Kai	17:20~18:00 ストリートダンス Kai	17:20~18:00 ストリートダンス Kai	17:20~18:00 ストリートダンス Kai	17:20~18:00 ストリートダンス Kai		
21:00			20:50~21:30 ファイトアタック BEAT 松崎 愛生																							
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			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、繋がりを感ず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15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。

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

【営業時間】

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)