【2025年3月レッスンプログラム】

月

5Fスタジオ
- 10:00～10:40 シンプルエアロ 川上 早百合
- 11:00～11:40 ジャズダンス Lve
- 11:50～12:30 ジャスエクササイズ【定員40名】 Lve
- 12:50～13:30 ピラティス 村瀬 真澄
- 13:50～14:30 ファイトアタックＢＥＡＴ 清水 崚大郎
- 15:00～15:40 ヨガ 長濱 昭一
- 17:00～18:00 キッズ体育【有料】
- 18:30～19:10 シェイプバンプ40 中間 勝也
- 19：30～20：10 ファイトアタックPRO 山﨑 功喜
- 20:20～21:00 ＺＵＭＢＡ 清水 崚大郎

HOTスタジオ
- 9：15～9：45 CS Live (REC) フラエクササイズ
- 10:00～10:30【有料】機能改善ストレッチ 長濱 昭一
- 11:00～11:40 HOTヨガ 長濱 昭一
- 12:00～12:40 CS Live (REC) パワーライド
- 12:50～13:20 CS Live (REC) X-CORE RIDING
- 13:45～14:45【有料】高齢者向けフィットネススクール 長濱 昭一
- 15:10～15:40 リズムライド 山﨑 功喜
- 18:30～19:10 CS Live (REC) パワーライド
- 19：30～20：00 CS Live (REC) ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾞﾛｼﾞｪｸﾄ SHISEI～スマホ首～
- 20:20～20:50 HOTボールリラックス 松﨑 愛生

プール
- 10：40～11：10 初級平泳ぎ 山田　淳平
- 11:20～11:50 初級スイムトレーニング 山田 淳平
- 12:10～12:55 アクアビクス 川上 早百合
- 13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up【有料】
- 14:00～15:00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 15:15～18:45 ジュニアスクール【有料】
- 18:00～19:00 パーソナルスイムレッスン【有料】

一部コースご利用頂けます

21:45 CLOSE
22:00 CHECK OUT

火

5Fスタジオ
- 10:00～10:40 ステップサーキット【定員40名】 山田 恵美
- 11:00～11:40 シェイプバンプ40 國宗 雅治
- 12:00～12:40 ＺＵＭＢＡ 鎌橋 由美子
- 13:00～13:40 CS Live (REC) パワーライド
- 14:00～14:40 エアロサーキット 園田 静江
- 14:50～15:30 ボディメイクトレーニング 園田 静江
- 15:50～16:50 キッズ体育【有料】
- 17:00～18:00 キッズ体育【有料】
- 19:00～19:40 ピラティス 石塚 恵
- 20：00～20：40 シェイプバンプ40 高嶋 ひなの

HOTスタジオ
- 9：15～9：45 CS Live (REC) からだアクティブ
- 10:00～10:40 ピラティス 壹岐 和恵
- 11:10～11:50 フリースタイルダンス【定員13名】 側垣　寛
- 12:00～12:40 CS Live (REC) パワーヨガ
- 13:00～13:40 フリースタイルダンス【定員13名】 側垣　寛
- 14:00～14:40 HOTヨガ 北島 智江子
- 15:15～16：15 有料イベント BEZI LOCK　DANCE 成人
- 16:30～18:30 有料イベント BEZI LOCK　DANCE キッズ
- 19:10～19:50 CS Live (LIVE) Lati Lati
- 20:10～20:40 CS Live (REC) リズムライド

プール
- 11:20～11:50 スイムアラカルト 大本 啓介
- 12:10～12:55 アクアビクス 清水 崚大郎
- 13:00～14:00 腰痛改善スクール【有料】
- 15:15～17:30 ジュニアスクール【有料】
- 18:00～19:00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 19:00～20：00 成人教室 初・中級【有料】
- 20：10～20：55 目指せマスターズスイムトレーニング 樋口 顕

一部コースご利用頂けます

21:45 CLOSE
22:00 CHECK OUT

水

5Fスタジオ
- 10:00～10:40 シンプルエアロ Low 塚原 祐子
- 11:00～11:40 バランスボールエクササイズ 長濱 昭一
- 12:00～12:40 ＺＵＭＢＡ 平山 里実
- 13：00～13：40 シンプルステップ 進藤　朋美
- 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
- 15:10～15:40 リズムライド 清水 崚大郎
- 16:30～18:30 キッズダンススクール【有料】
- 19:20～20:00 エアロサーキット 園田 静江
- 20:20～21:00 シェイプバンプ40 山﨑 功喜

HOTスタジオ
- 9：15～9：35 CS Live (REC) フレイル予防・改善
- 10:00～10:40 HOTヨガ 北島 智江子
- 11:10～11:50 HOTヨガ 木村 頼美
- 12:10～12:40 CS Live (REC) リズムキャンプ
- 13:00～13:10 HOTストレッチ（長濱）
- 13:15～13:55 HOTヨガ 長濱 昭一
- 14:20～15：00 CS Live (REC) 健康太極拳
- 15:20～16:00 ヨガ 中山 裕美子
- 19:10～19:50 フリースタイルダンス 清水 崚大郎
- 20:00～20:30 CS Live (LIVE) X-CORE FIGHTING

プール
- 11:20～11:50 初級背泳ぎ 高嶋 ひなの
- 12:10～12:55 アクアビクス 北村 玲子
- 13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up【有料】
- 14：00～15：00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 15:15～18:45 ジュニアスクール（有料）
- 18:00～19:00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 19:20～19：50 初級バタフライ 樋口 顕
- 20:00～20:30 スイムアラカルト 樋口 顕

一部コースご利用頂けます

21:45 CLOSE
22:00 CHECK OUT

木

休館日

金

5Fスタジオ
- 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
- 11:00～11:40 ＺＵＭＢＡ 多田　礼子
- 12:00～12:30 リズムライド 長原 龍勝
- 13:00～13:40 オリジナルエアロ 平良　麻白
- 14:00～14:40 ストリートダンス 平良　麻白
- 15:50～16:50 キッズ体育【有料】
- 17:00～18:00 キッズ体育【有料】
- 18:40～19：10 CS Live (REC) シェイプバンプPOWER
- 19:30～20:10 シェイプバンプ40 清水 崚大郎
- 20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ> 坂本 大地

HOTスタジオ
- 9：15～9：45 CS Live (REC) ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾞﾛｼﾞｪｸﾄ SHISEI～スマホ首～
- 10:00～10:40 動きタイム 長濱 昭一
- 11:10～11:50 HOT フィールヨガ 長濱 昭一
- 12:10～12:40 CS Live (REC) フラエクササイズ
- 13:10～13:50 健康体操教室 村瀬 真澄
- 14：10～14：40 CS Live (REC) からだアクティブ
- 14：50～15：10 CS Live (REC) フレイル予防・改善
- 15：20～16：00 CS Live (REC) ファイトアタックPRO
- 19：10～19：50 HOTヨガ 北大路 知子
- 20：00～20：40 CS Live (LIVE) パワーライド

プール
- 11:30～12:00 AQUA jam 山﨑 功喜
- 12:10～12:40 アクアダンス 高嶋 ひなの
- 13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up【有料】
- 15:15～17:30 ジュニアスクール（有料）
- 19:00～20:00 成人教室 初・中級【有料】

一部コースご利用頂けます

21:45 CLOSE
22:00 CHECK OUT

土

5Fスタジオ
- 10:00～10:40 バランスボールエクササイズ 長濱 昭一
- 11:00～11:40 シェイプバンプ40 高嶋 ひなの
- 12:00～12:40 ファイトアタックPRO 大本　啓介
- 13:00～13:40 ＺＵＭＢＡ 清水 崚大郎
- 14:00～14:40 パワーヨガ 石塚 恵
- 14:50～15:30 ファンクショナルトレーニング 國宗 雅治
- 15:50～16:20 キッズダンススクール【有料】

HOTスタジオ
- 10:00～10:40 CS Live (REC) パワーライド
- 11:10～11:50 HOTヨガ 長濱 昭一
- 12:20～13:00 ヨガ 中山 裕美子
- 13：10～13：50 CS Live (REC) 健康太極拳
- 14:40～15:10 HOT ポールリラックス 長濱 昭一
- 15:20～16：00 HOTヨガ 長濱 昭一

プール
- 9:00～11:15 スクール【有料】
- 10:30～11:15 日曜せマスターズスイムトレーニング 大本 啓介
- 11:30～12:15 アクアビクス45 細川 愛子
- 14:00～17:30 ジュニアスクール（有料）

一部コースご利用頂けます

18:45 CLOSE
19:00 CHECK OUT

日

5Fスタジオ
- 10:30～11:10 パワーヨガ 村瀬 真澄
- 11:25～12:05 ヨガ 村瀬 真澄
- 12:40～13:20 ＺＵＭＢＡ 柴田 さとみ
- 13:40～14:20 シンプルエアロ Low 塚原 祐子
- 14:35～15:15 シェイプバンプ40 國宗 雅治
- 15:30～16:10 ピラティス 壹岐 和恵
- 16:20～17:00 ファイトアタックＢＥＡＴ 満脇 悠斗
- 17:20～18:00 ストリートダンス Kai

HOTスタジオ
- 10:15～11:15【有料】高齢者向けフィットネススクール 山中 裕子
- 11:40～12:20 ファンクショナルトレーニング 長原 龍勝
- 13:00～16：00 キッズイベント
- 16:10～16:50 CS Live (REC) パワーライド
- 17：15～17：55 ＨＯＴヨガ 伊東 あゆみ

プール
- 10：00～11：00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 11:20～11:50 アクアウォーク&ジョグ 林 倖輝
- 12：00～12：30 初級クロール 山﨑 功喜
- 15：00～16：00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- プール開放（予約制・有料）

一部コースご利用頂けます

18:45 CLOSE
19:00 CHECK OUT

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）

CS Live **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：60名 (シェイプバンプシリーズ・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)・(水)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。