

【2025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                                     |                                       | 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<br>CSLive (REC)<br>フラエクササイズ                      |                                         |                          | 9:15～9:45<br>CSLive (REC)<br>からだアクティブ |                                           |                                              | 9:15～9:35<br>CSLive (REC)<br>心臓アンチエイジング |                                      |                                         |                                                 |                                      | 9:15～9:45<br>CSLive (REC)<br>ビョーティフ03'ェクト<br>SHISEI～ゆがみ～ |                                   |                                         |                                         | 9:30～10:10<br>バランスボール<br>エクササイズ       |                                                               | 9:00～11:15<br>スクール                         |                                     |                                         |                                         | 9:00～11:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】  |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        | 10:00～10:40<br>シンプルエアロ              | 10:00～10:30<br>【有料】<br>機能改善ストレッチ<br>長濱 昭一                  |                                         | 10:20～10:50<br>初級クロール    |                                       | 10:00～10:40<br>ステップサーキット<br>【定員40名】       | 10:00～10:40<br>ヨガ                            |                                         | 10:00～10:40<br>シンプルエアロ<br>Low        | 10:00～10:40<br>HOTヨガ                    |                                                 | 10:00～10:40<br>ファンクショナル<br>コンディショニング | 10:00～10:40<br>動きタイム                                     |                                   | 10:40～11:10<br>中級スイムトレーニング              | 10:30～11:10<br>ダンスエアロ                   | 10:00～10:40<br>CSLive (REC)<br>パワーライド | 10:30～11:15<br>【有料】<br>自習せ<br>マスターズ<br>スイム<br>トレーニング<br>大本 啓介 | 10:30～11:15<br>【有料】<br>高齢者向け<br>フィットネススクール |                                     | 10:30～11:10<br>パワーヨガ                    | 10:15～11:15<br>【有料】<br>村瀬 真澄            | 10:00～11:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】 |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        | 川上 早百合                              |                                                            | 山田 淳平                                   |                          | 山田 恵美                                 | 宮本 さつき                                    |                                              | 塚原 祐子                                   | 北島 智江子                               |                                         | 11:00～11:40<br>バランスボール<br>エクササイズ                | 11:10～11:50<br>HOTヨガ                 | 11:20～11:50<br>初級平泳ぎ                                     |                                   | 11:00～11:40<br>ボディメイク<br>トレーニング         | 11:00～11:40<br>HOT<br>フィールヨガ            | 山田 淳平                                 | 11:30～12:00<br>AQUA jam                                       | 原 亜紀子                                      | 11:10～11:50<br>HOTヨガ                | 11:30～12:15<br>アクアピクス                   | 11:25～12:05<br>ヨガ                       | 11:40～12:20<br>ファンクショナル<br>トレーニング       | 11:20～11:50<br>アクアワーク&トレーニング            | 山田 淳平                            | 12:00～12:30<br>初級バタフライ           |                                  |                                  |                                |  |  |
| 11:00  | 11:00～11:40<br>ジャズダンス               | 11:00～11:40<br>HOTヨガ                                       |                                         | 11:10～11:55<br>アクアピクス    |                                       | 11:00～11:40<br>シェイブパンパ40                  | 11:10～11:50<br>有料イベント<br>フリースタイルダンス          | 11:10～11:55<br>アクアピクス                   | 12:00～12:40<br>Z U M B A             | 12:10～12:40<br>CSLive (REC)<br>リズムライド   | 12:10～12:40<br>CSLive (REC)<br>リズムキャンプ          | 12:10～12:55<br>アクアピクス                | 12:00～12:40<br>ヨガ                                        | 12:00～12:30<br>リズムライド             | 12:10～12:40<br>アクアダンス                   | 11:25～12:05<br>シェイブパンパ40                | 12:20～13:00<br>ファイタアタック<br>PRO        | 12:20～13:00<br>ヨガ                                             | 12:40～13:20<br>Z U M B A                   | 13:00～16:00<br>キッズイベント              | 13:40～14:20<br>シンプルエアロ<br>Low           | 14:00～17:30<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料)     | 14:35～15:15<br>シェイブパンパ40                | 15:00～16:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        | Lye                                 | 長濱 昭一                                                      | 田窪 真子                                   |                          | 山崎 功喜                                 | 側垣 寛                                      | 川上 早百合                                       | 長濱 昭一                                   | 木村 頼美                                | 高嶋 ひなの                                  | 平山 里美                                           | 長濱 昭一                                | 北村 玲子                                                    | 13:00～13:40<br>コンビネーションエアロ<br>Low | 13:10～13:50<br>健康体操教室                   | 13:00～14:00<br>成人水泳教室<br>泳力基礎up<br>【有料】 | 13:15～13:55<br>HOTヨガ                  | 13:10～13:50<br>中山 裕美子                                         | 13:40～14:20<br>シンプルエアロ<br>Low              | 14:00～17:30<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料) | 14:35～15:15<br>シェイブパンパ40                | 15:00～16:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        | 11:50～12:30<br>ジャズエクササイズ<br>【定員40名】 | 12:00～12:40<br>CSLive (REC)<br>パワーライド                      | 12:10～12:40<br>初級スイムトレーニング              |                          | 12:00～12:40<br>Z U M B A              | 12:10～12:40<br>CSLive (REC)<br>リズムライド     | 12:10～12:40<br>CSLive (REC)<br>リズムキャンプ       | 12:10～12:55<br>アクアピクス                   | 12:00～12:40<br>ヨガ                    | 12:00～12:30<br>リズムライド                   | 12:10～12:40<br>アクアダンス                           | 12:20～13:00<br>ファイタアタック<br>PRO       | 12:20～13:00<br>ヨガ                                        | 12:40～13:20<br>Z U M B A          | 13:00～16:00<br>キッズイベント                  | 13:40～14:20<br>シンプルエアロ<br>Low           | 14:00～17:30<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料)   | 14:35～15:15<br>シェイブパンパ40                                      | 15:00～16:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】    | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】    |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
| 13:00  | 12:50～13:30<br>ピラティス                | CSLive (REC)<br>X-CORE RIDING                              | 13:00～14:00<br>成人水泳教室<br>泳力基礎up<br>【有料】 |                          | 13:00～13:40<br>フリースタイルダンス             | 13:00～13:40<br>CSLive (REC)<br>パワーヨガ      | 13:00～14:00<br>腰痛改善<br>スクール<br>【有料】          | 13:00～13:40<br>シンプルステップ                 | 13:00～13:10<br>HOTストレッチ (長濱)         | 13:00～14:00<br>成人水泳教室<br>泳力基礎up<br>【有料】 | 13:15～13:55<br>HOTヨガ                            | 13:10～13:50<br>健康体操教室                | 13:00～14:00<br>成人水泳教室<br>泳力基礎up<br>【有料】                  | 13:10～13:50<br>健康体操教室             | 13:00～14:00<br>成人水泳教室<br>泳力基礎up<br>【有料】 | 13:15～13:55<br>HOTヨガ                    | 13:10～13:50<br>中山 裕美子                 | 13:40～14:20<br>シンプルエアロ<br>Low                                 | 14:00～17:30<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料)        | 14:35～15:15<br>シェイブパンパ40            | 15:00～16:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        | 村瀬 真澄                               | 13:45～14:45<br>【有料】                                        | 14:00～15:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】 |                          | 14:00～14:40<br>エアロサーキット               | 14:00～14:40<br>HOTヨガ                      | 14:20～14:50<br>有料イベント<br>ハイドロトレーニング<br>細川 愛子 | 14:10～14:50<br>ファンクショナル<br>コンディショニング    | 14:20～15:00<br>CSLive (REC)<br>健康太極拳 | 15:20～16:00<br>ヨガ                       | 15:15～18:45<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料)             | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】     | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                         | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】  | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】      | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                              | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】           | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】    | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 |                                  |                                |  |  |
|        | 13:50～14:30<br>ファイトアタック<br>B E A T  | 14:00～15:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】                    | 14:00～15:00<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】 |                          | 14:00～14:40<br>エアロサーキット               | 14:00～14:40<br>HOTヨガ                      | 14:20～14:50<br>有料イベント<br>ハイドロトレーニング<br>細川 愛子 | 14:10～14:50<br>ファンクショナル<br>コンディショニング    | 14:20～15:00<br>CSLive (REC)<br>健康太極拳 | 15:20～16:00<br>ヨガ                       | 15:15～18:45<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料)             | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】     | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                         | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】  | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】      | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                              | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】           | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】    | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 |                                |  |  |
| 15:00  | 14:50～15:30<br>ヨガ                   | 15:10～15:40<br>リズムライド                                      | 15:15～18:45<br>ジュニア<br>スクール<br>【有料】     |                          | 15:15～17:30<br>ジュニア<br>スクール<br>【有料】   |                                           | 15:15～18:45<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料)          |                                         | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】     | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】     | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                         | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】  | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】      | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                              | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】           | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】    | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 |                                |  |  |
|        | 高山 理恵                               | 山崎 功喜                                                      | 15:15～18:45<br>ジュニア<br>スクール<br>【有料】     |                          | 15:15～17:30<br>ジュニア<br>スクール<br>【有料】   |                                           | 15:15～18:45<br>ジュニア<br>スクール<br>(有料)          |                                         | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】     | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】     | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                         | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】  | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】      | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】                              | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】           | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】    | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】        | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 | 15:00～16:00<br>プール解放<br>【予約制・有料】 |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
| 16:00  |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
| 17:00  | 17:00～18:00<br>キッズ体育<br>【有料】        |                                                            |                                         |                          |                                       | 17:00～18:00<br>キッズ体育<br>【有料】              |                                              |                                         | 17:00～18:00<br>キッズ体育<br>【有料】         |                                         |                                                 |                                      | 17:00～18:00<br>キッズ体育<br>【有料】                             |                                   |                                         |                                         | 17:00～18:00<br>キッズ体育<br>【有料】          |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
| 18:00  |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
| 19:00  | 18:40～19:10<br>FitFUN               | 18:30～19:30<br>有料イベント<br>ヨガ60                              | 18:30～19:30<br>パーソナル<br>スイムレッスン<br>【有料】 |                          | 19:00～19:40<br>ピラティス                  | 19:10～19:50<br>CSLive (LIVE)<br>Lati Lati | 19:20～20:00<br>エアロサーキット                      | 19:00～19:40<br>フィールピラティス                | 19:20～19:50<br>初級背泳ぎ                 |                                         | 19:30～20:10<br>シェイブパンパ40                        | 19:10～19:50<br>HOTヨガ                 | 19:00～20:00<br>成人教室<br>初・中級<br>【有料】                      | 18:45 CLOSE<br>19:00 CHECK OUT    |                                         |                                         | 18:45 CLOSE<br>19:00 CHECK OUT        |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        | 19:30～20:10<br>シェイブパンパ40            | 19:50～20:20<br>CSLive (REC)<br>ビョーティフ03'ェクト<br>SHISEI～ゆがみ～ |                                         | 20:00～20:40<br>シェイブパンパ40 | 20:10～20:40<br>CSLive (REC)<br>リズムライド |                                           | 20:00～20:30<br>Z U M B A                     | 20:00～20:30<br>スイムアラカルト                 |                                      | 20:30～21:10<br>山崎 功喜                    | 20:00～20:40<br>CSLive (LIVE)<br>X-CORE FIGHTING |                                      | 20:30～21:10<br>TAEBO<br><フートキャンプ>                        | 20:00～20:40<br>パワーライド             |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        | 20:30～21:10<br>ファイトアタック<br>PRO      | 20:40～21:10<br>HOT<br>ボールリラックス<br>松崎 愛生                    |                                         | 高嶋 ひなの                   |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
| 21:00  | 山崎 功喜                               |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
| 22:00  | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT      |                                                            |                                         |                          | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT        |                                           |                                              |                                         | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT       |                                         |                                                 |                                      | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT                           |                                   |                                         |                                         | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT        |                                                               |                                            |                                     | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT          |                                         |                                         |                                         | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT   |                                  |                                  |                                  | 21:45 CLOSE<br>22:00 CHECK OUT |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |
|        |                                     |                                                            |                                         |                          |                                       |                                           |                                              |                                         |                                      |                                         |                                                 |                                      |                                                          |                                   |                                         |                                         |                                       |                                                               |                                            |                                     |                                         |                                         |                                         |                                         |                                  |                                  |                                  |                                  |                                |  |  |



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(シェイブパンパシリーズ・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)】【HOTスタジオ：18名(CS Live 13名 / バイクレッスン 15名 / CS Liveバイクは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。                                                                                                            |