

【2025年5月レッスンプログラム】

月			火			水			木	金			土			日									
9:00	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) フラエクササイズ	一部 コース ご 利 用 頂 け ま す		9：15～9：45 CSLive (REC) からだアクティブ	一部 コース ご 利 用 頂 け ま す		9：15～9：35 CSLive (REC) 心臓アンチエイジング	一部 コース ご 利 用 頂 け ま す			9：15～9：45 CSLive (REC) E-Train'のシェイプアップ SHISEI～ゆがみ～	一部 コース ご 利 用 頂 け ま す		9：30～10：10 バランスボール エクササイズ	10：00～10：40 CSLive (REC)	9:00 ～ 11:15 スクール			9:00					
10:00	10:00～10:40 シンプルエアロ	10:00～10:30 【有料】 機能改善ストレッチ 長濱 昭一		10:00～10:40 ステップサーキット 【定員40名】	10:00～10:40 ヨガ		10:00～10:40 シンプルエアロ Low	10:00～10:40 HOTヨガ			10:00～10:40 ファンクショナル コンディショニング	10:00～10:40 動きタイム		10:00～10:40 長原 龍勝	10:00～10:40 長濱 昭一	10:40～11:10 中級スイムトレーニング	10:30～11:10 オリジナルエアロ	10：00～10：40 CSLive (REC)	10:30 ～ 11:15 【有料】	10:15～11:15 【有料】 高齢者向け フィットネススクール	10：00～11：00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	10:00			
11:00	11:00～11:40 ジャズダンス	11:00～11:40 HOTヨガ		11：20～10：50 初級クロール	11:00～11:40 シェイブパンプ40		11:10～11:50 有料イベント フリースタイルダンス	11:10～11:55 アクアピクス			11:00～11:40 バランスボール エクササイズ	11:10～11:50 HOTヨガ		11:20～11:50 初級平泳ぎ	11:00～11:40 ボディメイク トレーニング	11:00～11:40 HOT フィールヨガ	山田 淳平	11:25～12:05 シェイブパンプ40	11:10～11：50 HOTヨガ	11:30～12:15 アクアピクス	11:25～12:05 ヨガ	11:40～12:20 ファンクショナル トレーニング	11:20～11:50 アクアウォーク&トレーニング	11:00	
	Lye	長濱 昭一		山田 淳平	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	11:30～12:00 AQUA jam	11:30～12:00 長濱 昭一	11:30～12:00 長濱 昭一	11:25～12:05 シェイブパンプ40	長濱 昭一	細川 愛子	11:40～12:20 ファンクショナル トレーニング	12:00～12:30 ヨガ	12:40～13:20 Z U M B A	12:00～12：30 初級バタフライ	12:00
12:00	11:50～12:30 ジャスエクササイズ 【定員40名】	12:00～12:40 CSLive (REC)		12:10～12:40 初級スイムトレーニング	12:00～12:40 Z U M B A		12：10～12：40 CSLive (REC)	12:10～12:40 スイムアラカルト			12:00～12:40 Z U M B A	12:10～12:40 CSLive (REC)		12:10～12:55 アクアピクス	12:00～12:40 ヨガ	12:00～12:30 リズムライド	12:10～12:40 長原 龍勝	12:20～13:00 ファイトアタック PRO	12:20～13:00 ヨガ	14:00～17:30 ジュニア スクール （有料）	14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	15:20～16：00 HOTヨガ	15:00～16：00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	15:00	
	Lye	パワーライド		山田 淳平	鎌橋 由美子		リズムライド	大本 啓介			平山 里実	リズムキャンプ		北村 玲子	長濱 昭一		高嶋 ひなの	13:15～13:45 シンブルエアロ	13:10～13：50 中山 裕美子	13:40～14:20 シンブルエアロ Low	13:00～16：00 キッズイベント	12:40～13:10 【有料イベント ハイドロトレーニング 細川 愛子	12:40～13：10 有料イベント	12:00	
13:00	12:50～13:30 ピラティス	12:50～13:20 CSLive (REC) X-CORE RIDING		13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00～13:40 フリースタイルダンス		13：00～13：40 CSLive (REC)	13:00～14:00 腰痛改善 スクール 【有料】			13:00～13:40 シンプルステップ	13:00～13:10 HOTストレッチ（長濱） 13:15～13:55 HOTヨガ		13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00～13:40 コンビネーションエアロ Low	13:10～13:50 健康体操教室	13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:15～13:45 シンブルエアロ	13:10～13：50 中山 裕美子	13:40～14:20 シンブルエアロ Low	13:00～16：00 キッズイベント	12:40～13:10 【有料イベント ハイドロトレーニング 細川 愛子	12:40～13：10 有料イベント	13:00	
	村瀬 真澄	13:45～14:45 【有料】 高齢者向け フィットネススクール		14:00～15:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	14:00～14:40 エアロサーキット		14:00～14:40 HOTヨガ	14:20～14:50 有料イベント ハイドロトレーニング 細川 愛子			14:10～14:50 ファンクショナル コンディショニング	14:20～15：00 CSLive (REC)			14:00～14:40 Z U M B A	14：00～15：00 有料イベント	多田 礼子	14:00～14:40 パワーヨガ		14:00～17:30 ジュニア スクール （有料）	14:35～15:15 シェイブパンプ40	15:00～16：00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	15:00		
14:00	14:50～15:30 ヨガ	15:10～15:40 リズムライド			14:50～15:30 ボディメイク トレーニング							長濱 昭一			15:00～15:30 多田 礼子	15:10～13:50 健康体操教室	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）	15:40～16：10 CSLive (REC) シェイブパンプPOWER	16:20～16:50 FitFUN	16:10～16:50 CSLive (REC)	17:10～17:50 ストリートダンス	17:15～17：55 H O T ヨガ	15:00	
	高山 理恵	山崎 功喜		15:15～18:45 ジュニア スクール 【有料】	15:50～16:50 キッズ体育		【有料】				16:30～18:30 キッズダンス スクール	【有料】			15:50～16:50 キッズ体育	【有料】		16:30～18:30 キッズダンス スクール	16：30～17：00 CSLive (REC) リズムライド		17:00～17:50 ストリートダンス	Kai	16:00		
15:00				15:15～18:45 ジュニア スクール 【有料】	15:50～16:50 キッズ体育		【有料】				16:30～18:30 キッズダンス スクール	【有料】			15:50～16:50 キッズ体育	【有料】		16:30～18:30 キッズダンス スクール	16：30～17：00 CSLive (REC) リズムライド		17:00～17:50 ストリートダンス	Kai	16:00		
16:00	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】						17:10～17:50 ストリートダンス	伊東 あゆみ	17:00		
				18：30～19：30 パーソナル スイムレッスン 【有料】			KID'S LOCK DANCE 側垣 寛	18:00～19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】														18:00～18:40 【有料イベント ストリートダンスアドバン		18:00	
17:00	18:40～19:10 FitFUN	19：00～20：00 【有料イベント			19:00～19:40 ピラティス		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	19：00～19：40 フィールピラティス		19:20～19：50 初級背泳ぎ		19:30～20:10 シェイブパンプ40	19：10～19：50 HOTヨガ	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT			18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT			19:00
18:00	中間 勝也	村瀬			20：00～20：40 シェイブパンプ40		20：10～20：40 CSLive (REC) リズムライド	20：10～20：55 目指せマスターズ スイムトレーニング			20：20～21：00 Z U M B A	CSLive(LIVE) X-CORE FIGHTING 20:50～21:10 HOT		樋口 顕		山崎 功喜	CSLive (LIVE) パワーライド		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						
19:00	20：30～21：10 ファイトアタック PRO	CSLive (REC) E-Train'のシェイプアップ SHISEI～ゆがみ～			高嶋 ひなの			樋口 顕							20:30～21:10 TAEBO <フートキャンプ>			【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）							
20:00	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							22:00

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)】【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。