

【2025年5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	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		9:15～9:45 CSLive (REC) からだアクティブ			9:15～9:35 CSLive 心臓アンチエイジング				9:15～9:45 CSLive (REC) ビョーティフ・D'エイト SHISEI～ゆがみ～			9:30～10:10 バランスボール エクササイズ		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	10:20～10:50 初級スイムトレーニング	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 動きタイム	ダンス要素を含んだ エアロになります	10:00～10:40 長濱 昭一	10:00～10:40 CSLive (REC)	10:30～11:15 スクール	10:30～11:10 パワーヨガ	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】	
11:00	11:00～11:40 ジャズダンス	11:00～11:40 HOTヨガ	11:10～11:55 アクアピクス	11:00～11:40 シェイブパンパ40	11:10～11:50 有料イベント フリースタイルダンス	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	HOT フィールヨガ	11:00～11:40 山田 淳平	11:10～11:50 HOTヨガ	11:10～11:50 パワーライド	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 山中 裕子	11:20～11:50 アクアウォーク&トレーニング
12:00	11:50～12:30 ジャズエクササイズ 【定員40名】	12:00～12:40 CSLive (REC)	12:10～12:40 初級クロール	12:00～12:40 Z U M B A	12:10～12:40 CSLive (REC)	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 ファイタアタック PRO	12:20～13:00 ヨガ	12:40～13:20 Z U M B A	13:00～16:00 キッズイベント	12:40～13:10 山崎 功喜	12:00～12:30 初級バタフライ
13:00	12:50～13:30 ピラティス	13:45～14:45 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)	13:00～13:40 腰痛改善 スクール 【有料】	13:00～13:40 HOTヨガ	13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】		13:00～13:40 コンベンションエアロ 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 シンプルエアロ	13:10～13:50 健康太極拳	13:40～14:20 シンプルエアロ Low	13:40～14:20 キッズイベント	13:40～14:20 山崎 功喜	12:40～13:10 山崎 功喜
14:00	13:50～14:30 ファイトアタック B E A T	15:10～15:40 リズムライド	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	14:10～14:50 ファンクショナル コンディショニング	14:20～15:00 CSLive (REC)	14:20～14:50 有料イベント ハイドロトレーニング 細川 愛子		14:00～14:40 Z U M B A	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 村瀬 真澄	14:00～14:40 パワーヨガ	14:00～15:10 HOT	14:00～17:30 ジュニア スクール (有料)	14:35～15:15 シェイブパンパ40	15:00～16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	14:00～14:40 村瀬 真澄
15:00	14:50～15:30 ヨガ	15:10～15:40 リズムライド	15:15～18:45 ジュニア スクール 【有料】	14:50～15:30 ボディメイク トレーニング		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)	14:20～14:50 有料イベント ハイドロトレーニング 細川 愛子		15:00～15:30 村瀬 真澄		15:00～15:30 村瀬 真澄	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	15:20～16:00 HOT	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】	15:00～16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	15:00～16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】
16:00	17:00～18:00 キッズ体育 【有料】		18:30～19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	15:50～16:50 キッズ体育		15:15～17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:20～16:00 ヨガ	15:15～18:45 ジュニア スクール (有料)		15:50～16:50 キッズ体育		15:50～16:50 キッズ体育	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～17:00 HOTヨガ	16:10～16:50 FitFUN	16:10～16:50 FitFUN	16:10～16:50 FitFUN	16:10～16:50 FitFUN
17:00	18:40～19:10 FitFUN	19:00～20:00 有料イベント	18:30～19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	17:00～18:00 キッズ体育 【有料】	17:30～18:30 有料イベント	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～18:30 キッズダンス スクール		17:00～18:00 キッズ体育 【有料】		17:00～18:00 キッズ体育 【有料】	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント
18:00	18:40～19:10 FitFUN	19:00～20:00 有料イベント	18:30～19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	17:00～18:00 キッズ体育 【有料】	17:30～18:30 有料イベント	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～18:30 キッズダンス スクール		17:00～18:00 キッズ体育 【有料】		17:00～18:00 キッズ体育 【有料】	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント	17:30～18:30 有料イベント
19:00	19:30～20:10 シェイブパンパ40	20:20～20:50 村瀬 真澄	18:30～19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	19:00～19:40 ピラティス	19:10～19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00～19:40 フィールピラティス	19:00～19:40 フィールピラティス	19:00～19:40 フィールピラティス		19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:30～20:10 シェイブパンパ40
20:00	20:30～21:10 ファイトアタック PRO	20:20～20:50 CSLive (REC) ビョーティフ・D'エイト SHISEI～ゆがみ～	18:30～19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	20:10～20:40 シェイブパンパ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	20:10～20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング	20:10～20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング		20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>
21:00	山崎 功喜		18:30～19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	20:10～20:40 シェイブパンパ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	20:10～20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング	20:10～20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング		20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <フットキャンプ>
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	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



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。