

【2025年6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	
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 (REC) 心臓アンチエイジング			9:15～9:45 CSLive (REC) ビョーティフ03'ェクト 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			9:00～11:15 スクール			9:00～11:15 スクール	
		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		10:30～11:10 オリジナルエアロ	10:00～10:40 CSLive (REC) パワーライド		10:30～11:15 【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	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		長原 龍勝	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	パワーライド	10:30～11:15 【有料】 高齢者向け フィットネススクール		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】	
	11:00～11:40 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	11:10～11:55 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	HOT フィールヨガ	山田 淳平	原 亜紀子	11:20～12:00 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 アクアワーク&トレーニング	11:20～11:50 アクアワーク&トレーニング		11:20～11:50 アクアワーク&トレーニング	
11:00	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	國宗 雅治	長濱 昭一	11:30～12:00 AQUA jam	11:25～12:05 シェイブパンパ40	11:25～12:05 HOTヨガ	11:30～12:15 アクアピクス	11:30～12:15 アクアピクス	11:40～12:20 ファンクショナル トレーニング	11:40～12:20 ファンクショナル トレーニング	11:40～12:20 ファンクショナル トレーニング	11:40～12:20 ファンクショナル トレーニング	11:40～12:20 ファンクショナル トレーニング	
	11:50～12:30 ジャズエクササイズ 【定員40名】	12:00～12:40 CSLive (REC) パワーライド	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) リズムライド	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) リズムキャンプ	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 アクアダンス	高嶋 ひなの	12:20～13:00 ファイタアタック PRO	12:20～13:00 ヨガ	12:20～13:00 ヨガ	12:40～13:20 Z U M B A	12:40～13:20 Z U M B A	12:40～13:20 Z U M B A	12:40～13:20 Z U M B A	12:40～13:20 Z U M B A	
12:00	12:50～13:30 ピラティス	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) パワーヨガ	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)	13:00～14:00 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】	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	13:15～13:55 HOTヨガ	
	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) 健康太極拳	14:20～15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	14:00～14:40 Z U M B A	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	14:00～15:00 ヨガ60	
13:00	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		15:15～17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:20～16:00 ヨガ	15:20～16:00 ヨガ	15:15～18:45 ジュニア スクール (有料)	15:00～15:30 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:50～16:50 キッズ体育	15:00～15:30 CSLive (REC) フラエクササイズ	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)	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	15:15～17:30 ジュニア スクール (有料)	
	高山 理恵	山崎 功喜		園田 静江	園田 静江	15:50～16:50 キッズ体育	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:00～18:00 キッズ体育 【有料】	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:00～18:00 キッズ体育 【有料】	15:50～16:50 キッズ体育		15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	
14:00	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】		17:00～18:00 キッズ体育 【有料】	17:30～18:30 有料イベント	18:00～19:00 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	19:00～20:00 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 シェイブパンパ40	19:10～19:50 HOTヨガ	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	
	18:40～19:10 FitFUN	19:30～20:10 シェイブパンパ40	19:00～20:00 有料イベント		18:40～19:10 FitFUN	19:00～19:40 ピラティス	19:10～19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00～19:40 ピラティス	19:10～19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00～19:40 ピラティス	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 シェイブパンパ40	19:10～19:50 HOTヨガ	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	
15:00	20:30～21:10 ファイトアタック PRO	CSLive (REC) ビョーティフ03'ェクト SHISEI～ゆがみ～		20:00～20:40 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	20:20～21:00 Z U M B A	20:00～20:30 樋口 顕	20:00～20:30 スイムアラカルト	20:30～21:10 TAEBO <フートキャンプ>	CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 樋口 顕	20:30～21:10 TAEBO <フートキャンプ>	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	20:00～20:40 北大路 知子	
	山崎 功喜			高嶋 ひなの		樋口 顕	棚橋 孝			坂本 大地	パワーライド												
16:00	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	
17:00																							
18:00																							
19:00																							
20:00																							
21:00																							
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。