【2025年7月レッスンプログラム】

月

5Fスタジオ
- 10:00～10:40 **ジャズエクササイズ** Lye
- 11:00～11:40 **ジャズダンス** Lye
- 11:50～12:30 **シンプルエアロ** 園田 静江
- 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 大本 啓介
- 14:50～15:30 ヨガ 高山 理恵
- 17:00～18:00 キッズ体育【有料】
- **18：30～19：10 フリースタイルダンス 毛戸 勇太**
- **19：30～20：10** ファイトアタック PRO 山崎 功喜
- 20：30～21：10 CS Live (REC) **ヨガ**

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 山崎 功喜
- 19：00～20：00 有料イベント ヨガ60 村瀬
- 20：20～20：50 CS Live (REC) ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ SHISEI～ゆがみ～

プール
- 10：20～10：50 初級スイムトレーニング 山田 淳平
- 11：10～11：55 アクアビクス 田窪 真子
- 12:10～12:40 **初級バタフライ** 山田 淳平
- 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】
- 18：30～19：30 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 シェイプパンプ40 山崎 功喜
- 12:00～12:40 ＺＵＭＢＡ 鎌橋 由美子
- 13:00～13:40 フリースタイルダンス 側垣 寛
- 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 シェイプパンプ40 **國宗 雅治**

HOTスタジオ
- 9：15～9：45 CS Live (REC) からだアクティブ
- 10:00～10:40 ヨガ 宮本 さつき
- 11:10～11:50 有料イベント フリースタイルダンス 側垣 寛
- 12：10～12：40 CS Live (REC) リズムライド
- 13：00～13：40 CS Live (REC) パワーヨガ
- 14:00～14:40 HOTヨガ 北島 智江子
- 17:30～18:30 有料イベント KID'S LOCK DANCE 側垣 寛
- 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
- 11:10～11:55 アクアビクス **中間 勝也**
- 12：10～12：40 スイムアラカルト 大本 啓介
- 13:00～14:00 腰痛改善スクール【有料】
- 14:20～14:50 有料イベント ハイドロトレーニング 細川 愛子
- 15:15～17:30 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
- 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 **シェイプパンプ** **中間 勝也**

HOTスタジオ
- 9：15～9：35 CS Live (REC) 心臓アンチエイジング
- 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
- 19：00～19：30 **HOTポールリラックス** **松崎 愛生**
- 20:00~20:30 CS Live (LIVE) X-CORE FIGHTING

プール
- 11:20～11:50 **初級クロール** **山崎 功喜**
- 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】
- 15:15～18:45 ジュニアスクール（有料）
- 19:20～19：50 **初級平泳ぎ** 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 ボディメイクトレーニング 國宗 雅治
- 12:00～12:40 ヨガ 長濱 昭一
- 13:00～13:40 コンビネーションエアロ Low 多田 礼子
- 14:00～14:40 ＺＵＭＢＡ 多田 礼子
- 15:00～15:30 CS Live (REC) フラエクササイズ
- 15:50～16:50 キッズ体育【有料】
- 17:00～18:00 キッズ体育【有料】
- 19:30～20:10 シェイプパンプ40 山崎 功喜
- 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) ﾋﾞｭｰﾃｨｰﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ SHISEI～ゆがみ～
- 10:00～10:40 動きタイム 長濱 昭一
- 11:00～11:40 HOT フィールヨガ 長濱 昭一
- 12:00～12:30 リズムライド 長原 龍勝
- 13:10～13:50 健康体操教室 村瀬 真澄
- 14：00～15：00 有料イベント ヨガ60 村瀬
- 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
- 10:40～11:10 中級スイムトレーニング 山田 淳平
- 11:30～12:00 **AQUA Splash** 中間 勝也
- 12:10～12:40 アクアダンス **山崎 功喜**
- 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
- 9：30～10：10 バランスボールエクササイズ 長濱 昭一
- 10：30～11：10 オリジナルエアロ 原 亜紀子（**ダンス要素を含んだエアロになります**）
- 11:25～12:05 シェイプパンプ40 **大本 啓介**
- 12:20～13:00 ファイトアタック PRO 大本 啓介
- 13：15～13：45 シンプルエアロ 中間 勝也
- 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
- 15:40～16：10 CS Live (REC) シェイプパンプPOWER
- 16:30～18:30 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
- 11：20～12：00 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) **ピラティス**
- 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
- 16：30～17：00 CS Live (REC) リズムライド

プール
- 9:00～11:15 スクール【有料】
- 10:30～11:15 目指せマスターズスイムトレーニング **山田 淳平**
- 11:30～12:15 アクアビクス 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 シェイプパンプ40 國宗 雅治
- 15：30～16：10 ファイトアタック ＢＥＡＴ 松崎 愛生
- 16:20～16:50 FitFUN 山崎 功喜
- 17:10～17:50 ストリートダンス Kai
- 18:00～18:40 有料イベント ストリートダンスアドバンス 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&トレーニング 山田 淳平
- 12：00～12：30 **初級背泳ぎ** 山崎 功喜
- 12：40～13：10 有料イベント ハイドロトレーニング 細川 愛子
- 15：00～16：00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- プール解放【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 (シェイプパンプシリーズ・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。