

# 【2025年8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 (REC) 心臓アンチエイジング			休 館 日	9:15~9:45 CSLive (REC) 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			10:00~11:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】		
10:00	10:00~10:40 ジャズエクササイズ Lye	10:00~10:30 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 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	ダンス要素を含んだ エアロになります	10:30~11:10 オリジナルエアロ	10:30~11:15 【有料】 マスターズ スイム トレーニング 山田 淳平	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				
11:00	11:00~11:40 ジャズダンス Lye	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 初級クロール		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	11:30~12:00 山田 淳平	11:25~12:05 シェイブパンプ40	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 アクアウォーク&トレーニング		
12:00	11:50~12:30 シンプルエアロ	12:00~12:40	12:10~12:40 初級バタフライ	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:40 スイムアラカルト	12:10~12:40 アクアピクス	12:00~12:40 ZUMBA	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	12:20~13:00 フィットアタック PRO	12:20~13:00 ヨガ	12:40~13:20 ZUMBA	12:40~13:10 山崎 功喜	12:00~12:30 初級背泳ぎ	12:40~13:10 有料イベント 山崎 功喜		
13:00	12:50~13:30 ピラティス	12:50~13:20	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 コンピネーションエアロ 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 シンプルエアロ	13:10~13:50 CSLive (REC) ピラティス	13:40~14:20 シンプルエアロ Low	13:00~16:00 キッズイベント	13:40~14:20 シンプルエアロ Low	13:00~16:00 有料イベント 細川 愛子		
14:00	13:50~14:30 フィットアタック BEAT	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 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント ヨガ60		14:00~14:40 パワーヨガ	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	14:40~15:10 HOT	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】		
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		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)		15:00~15:30 CSLive (REC) フラエクササイズ			15:15~17:30 ジュニア スクール (有料)	15:40~16:10 CSLive (REC) シェイブパンプPOWER	15:20~16:00 HOTヨガ	16:10~16:50 松崎 愛生	16:10~16:50 CSLive (REC)			
16:00				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 【有料】	16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド	16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:20~16:50 FitFUN	16:30~17:00 CSLive (REC)			
17:00	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】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			17:10~17:50 ストリートダンス	17:15~17:55 HOTヨガ			
18:00				17:30~18:30 有料イベント KID'S LOCK DANCE	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ス				
19:00	18:30~19:10 フリースタイルダンス	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	19:00~20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:00~19:30 HOTボールリラックス	19:20~19:50 初級平泳ぎ			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】	19:30~20:10 シェイブパンプ40	19:00~19:50 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			
20:00	19:30~20:10 フィットアタック PRO	19:30~20:10 ヨガ60		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	20:00~20:30 山崎 功喜	20:00~20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 樋口 顕		20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:00~20:40 北大路 知子	20:00~20:40 CSLive (LIVE) パワーライド	20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ>			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				
21:00	20:30~21:10 CSLive (REC) SHISEI~ゆがみ~			20:30~21:10 CSLive (REC) リズムライド			20:30~21:10 樋口 顕				21:00 ヨガ						【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)				
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				

**CSLive** 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、繋がりを感ず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け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。