

【2025年12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		9:15~9:45	9:15~9:45		9:15~9:35	9:15~9:35		休館日	9:15~9:45	9:15~9:45		9:30~10:10		9:00~11:15			9:00	
	CSLive (REC) フラエクササイズ		CSLive (REC) からだアクティブ		CSLive (REC) 膝痛予防・改善		CSLive (REC) ヒップライン												
10:00	10:00~10:40 ステップサーキット 【定員40名】 山田 恵美	10:00~10:30 【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 シンブルエアロ	10:00~10:40 ヨガ	10:00~10:30 シンブルエアロ Low	10:00~10:30 ボールdeリラックス 山田 淳平			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		長濱 昭一	10:20~11:00 CSLive (REC) オリジナルエアロ	10:30~11:10 オリジナルエアロ	10:30~11:10 【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	
	11:00~11:40 CSLive (LIVE) ダンスWAVE	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	10:50~11:50 宮本 さつき	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 初級バタフライ		11:00~11:40 シェイブパンプ40	11:00~11:40 HOT フィールヨガ	10:40~11:10 中級スイムトレーニング	原 亜紀子	11:25~12:05 シェイブパンプ40	11:20~12:00 HOTヨガ	11:25~12:05 ヨガ	11:20~11:50 アquaワークアウトトレーニング	11:00	
11:00	11:50~12:30 シンブルエアロ	12:00~12:40	田窪 真子	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:40 スィムアラカルト	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:40 リズムキャンブ	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	中間 勝也	長濱 昭一	11:30~12:15 アクアピクス	11:40~12:20 フランクショナル トレーニング	12:00~12:30 初級平泳ぎ	12:00	
	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 腰痛改善 スクール 【有料】	13:00~13:40 シンブルステップ	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】	村瀬 真澄	13:15~13:45 EXCITE-CORE (BODY)	13:10~13:50 ピラティス	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	13:00	
12:00	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	14:10~14:50 フランクショナル 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	石塚 恵	14:40~15:10 HOT ファンクショナル トレーニング	15:20~16:00 HOTヨガ	16:10~16:50 ボディメイク トレーニング	CSLive (REC)	16:00	
	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	15:50~16:50 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	15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15~17:30 ジュニア スクール (有料)	村瀬	15:40~16:10 CSLive (REC) ヒップライン	長濱 昭一	17:10~17:50 ストリートダンス	17:15~17:55 HOTヨガ	17:00	
13:00	15:50~16:30 高山 理恵	15:10~15:40 リズムライド		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	16:30~18:30 キッズダンス スクール	【有料】		17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:30~18:30 有料イベント	KID'S LOCK DANCE	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	20:00~20:40 シェイブパンプ40	20:10~20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング	20:00	
	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	19:30~19:10 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】	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】	19:00~19:30 ボールdeリラックス	19:20~19:50 初級クロール		19:30~20:10 シェイブパンプ40	19:30~20:10 北大地 知子	20:00~20:40 松山 菜子	CSLive (LIVE) TAEBO ＜フットキャンブ＞	20:30~21:10 TAEBO ＜フットキャンブ＞	坂本 大地			21:00	
14:00	19:00~19:40 毛戸 勇太	19:30~20:10 フィットアタック PRO	20:30~21:10 CSLive (REC) ヒップライン	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:20~20:00 エアロサーキット	20:00~20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	樋口 顕		20:00~20:40 シェイブパンプ40	20:00~20:40 長濱 昭一	20:30~21:10 TAEBO ＜フットキャンブ＞	坂本 大地						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	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

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プログラム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 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。