

【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 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00	9:15~9:45 CSLive (REC) フラエクササイズ 10:00~10:40 【有料】機能改善ストレッチ 【定員40名】 山田 恵美 11:00~11:40 CSLive (LIVE) ダンスWAVE 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 松山 莉子 14:50~15:30 ヨガ 15:10~15:40 リズムライド 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 CSLive (REC) ヨガ 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	10:00~10:40 【有料】機能改善ストレッチ 長濱 昭一 山田 淳平 11:00~11:40 HOTヨガ 長濱 昭一 田窪 真子 12:00~12:40 CSLive (REC) パワーライド 12:50~13:20 CSLive (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 14:00~15:00 エアロサーキット 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】 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】 19:00~20:00 ピラティス 石塚 恵 19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lat! Lat! 20:00~20:40 シェイプパンプ40 20:10~20:40 CSLive (REC) リズムライド 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	9:15~9:45 CSLive (REC) からだアクティブ 10:00~10:40 シンプルエアロ ヨガ 山田 恵美 10:50~11:50 シェイプパンプ40 アクアピクス 山崎 功喜 11:10~11:55 12:00~12:40 ZUMBA 12:10~12:40 CSLive (REC) リズムライド 13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】 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 14:00~15:00 エアロサーキット HOTヨガ 園田 静江 14:50~15:30 ボディメイク トレーニング 15:15~18:45 ジュニア スクール 【有料】 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】 19:00~19:40 ピラティス 石塚 恵 19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lat! Lat! 20:00~20:40 シェイプパンプ40 20:10~20:55 自指せマスターズ スイムトレーニング 樋口 順 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	9:15~9:35 CSLive (REC) 膝痛予防・改善 10:00~10:40 シンプルエアロ Low 山田 淳平 11:00~11:40 バランスボール エクササイズ アクアピクス 山崎 功喜 11:10~11:55 中間 勝也 12:00~12:40 ZUMBA 12:10~12:40 CSLive (REC) リズムキャンプ 13:00~14:00 腰痛改善 スクール 【有料】 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 14:00~15:00 エアロサーキット HOTヨガ 園田 静江 14:50~15:30 ボディメイク トレーニング 15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】 16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】 17:30~18:30 有料イベント KID'S LOCK DANCE 側垣 寛 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】 19:20~20:00 エアロサーキット 19:30~20:10 シェイプパンプ40 20:00~20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING 20:20~21:00 ファイトアタック BEAT 20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ> 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	9:15~9:45 CSLive (REC) ヒップライン 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 シェイプパンプ40 初級バタフライ 木村 賴美 11:10~11:55 中間 勝也 12:00~12:40 ZUMBA 12:10~12:40 CSLive (REC) リズムキャンプ 13:00~14:00 腰痛改善 スクール 【有料】 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 14:00~15:00 エアロサーキット HOTヨガ 園田 静江 14:50~15:30 ボディメイク トレーニング 15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】 16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】 17:30~18:30 有料イベント KID'S LOCK DANCE 側垣 寛 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】 19:20~19:50 初級クロール 樋口 順 20:00~20:30 スイムアラカルト 樋口 順 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	9:15~9:45 CSLive (REC) ヒップライン 10:00~10:40 動きタイム 長濱 昭一 11:00~11:40 HOT フィールヨガ 國宗 雅治 11:10~11:55 HOTヨガ 山崎 功喜 12:00~12:40 ヨガ 12:10~12:40 CSLive (REC) リズムライド 13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】 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 14:00~15:00 エアロサーキット HOTヨガ 園田 静江 14:50~15:30 ボディメイク トレーニング 15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】 16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】 17:30~18:30 有料イベント KID'S LOCK DANCE 側垣 寛 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】 19:20~19:50 初級クロール 樋口 順 20:00~20:30 スイムアラカルト 樋口 順 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	9:30~10:10 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一 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 ヨガ 12:20~13:00 ファイトアタック PRO 13:10~13:50 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】 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 14:00~15:00 エアロサーキット HOTヨガ 園田 静江 14:50~15:30 ボディメイク トレーニング 15:20~16:00 HOTヨガ 長濱 昭一 16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド 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анс Kai 19:00~20:00 18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	9:00~11:15 スクール 【有料】 10:30~11:15 パワーヨガ 村瀬 真澄 11:25~12:05 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 12:40~13:20 ZUMBA 13:00~16:00 キッズイベント 柴田 さとみ 13:40~14:10 FitFUN 山崎 功喜 14:25~15:05 シェイプパンプ40 15:20~16:00 ファイトアタック BEAT 松崎 愛生 16:10~16:50 ボディメイク トレーニング 國宗 雅治 15:40~16:10 CSLive (REC) ヒップライン 16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド 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анс Kai 19:00~20:00 18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	10:00~11:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】 10:15~11:15 高齢者向け フィットネススクール 村瀬 真澄 11:20~11:50 ヨガ 11:40~12:20 山田 淳平 12:00~12:30 初級平泳ぎ 山崎 功喜 12:40~13:20 ZUMBA 13:00~16:00 キッズイベント 柴田 さとみ 13:40~14:10 FitFUN 山崎 功喜 14:25~15:05 シェイプパンプ40 15:20~16:00 ファイトアタック BEAT 松崎 愛生 16:10~16:50 ボディメイク トレーニング 國宗 雅治 15:40~16:10 CSLive (REC) ヒップライン 16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド 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анс Kai 19:00~20:00 18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	10:00~11:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】 10:15~11:15 高齢者向け フィットネススクール 村瀬 真澄 11:20~11:50 ヨガ 11:40~12:20 山田 淳平 12:00~12:30 初級平泳ぎ 山崎 功喜 12:40~13:20 ZUMBA 13:00~16:00 キッズイベント 柴田 さとみ 13:40~14:10 FitFUN 山崎 功喜 14:25~15:05 シェイプパンプ40 15:20~16:00 ファイトアタック BEAT 松崎 愛生 16:10~16:50 ボディメイク トレーニング 國宗 雅治 15:40~16:10 CSLive (REC) ヒップライン 16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド 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анс Kai 19:00~20:00 18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT 21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT								

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、ジムスマ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 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（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