

【2026年1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
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) 腰痛予防・改善	9:15~9:40 シングルエアロ ヨガ	10:00~10:40 シングルエアロ ヨガ	10:00~10:40 ボールde健康体操	9:15~9:45 CSLive (REC) ピーティング&エクササイズ
10:00~10:40 ステップサーキット 【定員40名】 機能改善ストレッチ 山田 恵美	10:00~10:30 【有料】 初級スイムトレーニング 山田 淳平	10:20~10:50 HOTヨガ ダンスWAVE 長濱 昭一	10:20~10:50 HOTヨガ アクアピクス シェイプパンプ40 田舎 真子	10:20~10:50 HOTヨガ アクアピクス シェイプパンプ40 ZUMBA 山田 淳平	10:20~10:40 HOTヨガ アクアピクス シェイプパンプ40 ZUMBA 山田 淳平	9:30~10:10 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一
11:00~11:40 CSLive (LIVE) ダンスWAVE 長濱 昭一	11:00~11:40 【有料】 初級スイムトレーニング 山田 淳平	11:10~11:55 HOTヨガ アクアピクス シェイプパンプ40 田舎 真子	11:10~11:55 HOTヨガ アクアピクス シェイプパンプ40 ZUMBA 山田 淳平	11:10~11:55 HOTヨガ アクアピクス シェイプパンプ40 ZUMBA 山田 淳平	10:30~11:10 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一	10:00~11:00 【有料】 スイムレッスン 【有料】 高齢者向け フィットネススクール 村瀬 真澄
11:50~12:30 シングルエアロ 園田 静江	12:00~12:40 CSLive (REC) パワーライド 山田 淳平	12:10~12:40 初級平泳ぎ 山田 淳平	12:10~12:40 CSLive (REC) リズムライド 鍵橋 由美子	12:10~12:40 CSLive (REC) リズムキャンプ 大本 啓介	12:10~12:40 CSLive (REC) アクアピクス 平山 里実	10:40~11:10 中級スイムトレーニング 山田 淳平
12:50~13:30 ピラティス 村瀬 真澄	13:00~14:00 X-CORE RIDING 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】 側垣 寛	13:00~13:40 CSLive (REC) 腰痛改善 スクール 【有料】 進藤 朋美	13:00~14:00 CSLive (REC) 腰痛改善 スクール 【有料】 長濱 昭一	13:00~13:40 CSLive (REC) 腰痛改善 スクール 【有料】 長濱 昭一	12:00~12:40 CSLive (REC) パワーライド 北村 瑞子	11:30~12:00 AQUA Splash 中間 勝也
13:50~14:45 ファイトアタック B E A T 松山 桃子	14:00~15:00 HOTヨガ エアロサーキット 岡本 奈々	14:00~14:40 HOTヨガ エアロサーキット 岡本 奈々	14:00~14:40 HOTヨガ エアロサーキット 岡本 奈々	14:00~14:40 HOTヨガ エアロサーキット 岡本 奈々	12:00~12:40 CSLive (REC) パワーライド 多田 礼子	12:10~12:40 CSLive (REC) アクアピクス30 長濱 昭一
14:50~15:30 ヨガ 高山 理恵	15:10~15:40 CSLive (REC) リズムライド 山田 恵美	15:15~18:45 ジュニア スクール 【有料】 キッズ体育 【有料】 17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】 キッズ体育 【有料】 17:30~18:30 有料イベント KID'S LOCK DANCE 側垣 寛	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】 キッズ体育 【有料】 17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	15:15~18:45 ジュニア スクール 【有料】 キッズ体育 【有料】 16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】 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】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】 毛戸 勇太	19:00~20:00 有料イベント ヨガ60	19:00~19:40 HOTヨガ 石塚 恵	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lat! Lat!	19:00~20:00 成人教室 初・中級 【有料】 19:00~20:00 ボールdeリラックス 松崎 莉生	19:00~20:00 成人教室 初・中級 【有料】 19:10~19:50 HOTヨガ 横口 顕
18:30~19:10 フリースタイルダンス	19:30~20:10 CSLive (REC) ファイトアタックPRO	20:00~20:40 シェイプパンプ40 國宗 雅治	20:10~20:40 シェイプパンプ40 リズムライド 樋口 顕	20:10~20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング B E A T 中間 勝也	20:00~20:30 スイムアラカルト <ブートキャンプ> 坂本 大地	20:00~20:40 TAEBO パワーライド 坂本 大地
20:30~21:10 CSLive (REC) ファイトアタックレッグライン	20:30~21:10 CSLive (REC) ファイトアタックレッグライン	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	21:45 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)
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 19:00 CHECK OUT	10:00~11:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】 10:15~11:15 【有料】 高齢者向け フィットネススクール 村瀬 真澄 11:20~11:50 アクアワーク&トレーニング 山田 淳平 12:00~12:30 初級クロール 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 CSLive (REC) エアロサーキット30 14:25~15:05 CSLive (REC) シェイプパンプ40 15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】 16:10~16:50 CSLive (REC) ボディメイク トレーニング 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ース Kai 17:00~18:00 18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT 19:00 CHECK OUT



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。