

【2026年2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	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	休 館 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	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) 腰痛予防・改善				9:15~9:45 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン			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	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		10:00~10:40 シンブルエアロ Low	10:00~10:30 ポールde健康体操 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		10:40~11:10 中級スイムトレーニング	10:20~11:00 CSLive (REC) パワーライド	10:30 ~ 11:15 【有料】	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						
			山田 淳平	山田 恵美	宮本 さつき 10:50~11:50		山田 淳平		長原 龍勝		長濱 昭一		11:00~11:40 シェイプパンプ40	HOT フィールヨガ	山田 淳平	11:25~12:05 シェイプパンプ40	HOTヨガ	村瀬 真澄	山中 裕子	11:20~11:50 アクアウォーク&トレーニング	11:00				
11:00	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 シェイプパンプ40	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 初級背泳ぎ		11:00~11:40 シェイプパンプ40	11:00~11:40 HOT	11:30~12:00 AQUA Splash	11:25~12:05 シェイプパンプ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	山田 淳平	11:20~11:50	11:00				
		長濱 昭一	田窪 真子	山崎 功喜	側垣 寛	中間 勝也	長濱 昭一	木村 頼美	山崎 功喜		12:00~12:40 ZUMBA	12:00~12:40 ヨガ	12:00~12:40 パワーライド	12:10~12:40 アグアダンス	12:20~13:00 ファイトアタック PRO	12:20~13:00 ヨガ	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	12:40~13:20 ZUMBA	13:00~16:00 キッズイベント	山崎 功喜	12:00				
12:00	12:00~12:40 CSLive (REC) パワーライド	12:50~13:20	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:40 リズムライド	大本 啓介	13:00~13:40 フリースタイルダンス	13:00~13:10 HOTストレッチ(長濱) 13:15~13:55 HOTヨガ	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】	14:00~14:40 パワーヨガ	14:40~15:10 HOT ポールリラックス 長濱 昭一	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) パワーライド	17:15~17:55 HOTヨガ	18:00~18:40 有料イベント ストリートダンスアドバンス	12:00				
	12:50~13:30 ピラティス	CSLive (REC) X-CORE RIDING		13:00~13:40 側垣 寛	13:00~13:40 パワーヨガ	腰痛改善 スクール 【有料】	14:00~14:40 エアロサーキット	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) 健康太極拳		14:50~15:30 ボディメイク トレーニング	15:50~16:00 ヨガ	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)	15:40~16:10 ファンクショナル トレーニング	16:30~18:30 キッズダンス スクール	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ンス	Kai	13:00				
13:00	13:00~13:40 村瀬 真澄	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 ファンクショナル コンディショニング	14:20~15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)		14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント	14:50~15:30 ファンクショナル トレーニング	15:40~16:10 ファンクショナル トレーニング	16:30~18:30 キッズダンス スクール	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ンス	Kai	13:00				
	13:50~14:30 ファイトアタック BEAT	14:50~15:30 ヨガ	15:10~15:40 リズムライド	14:00~14:40 エアロサーキット	14:00~14:40 HOTヨガ		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) 健康太極拳	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)		14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント	14:50~15:30 ファンクショナル トレーニング	15:40~16:10 ファンクショナル トレーニング	16:30~18:30 キッズダンス スクール	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ンス	Kai	14:00				
14:00	14:50~15:30 ヨガ	15:10~15:40 山崎 功喜	15:15~18:45 ジュニア スクール 【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 ファンクショナル コンディショニング	14:20~15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)		14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント	14:50~15:30 ファンクショナル トレーニング	15:40~16:10 ファンクショナル トレーニング	16:30~18:30 キッズダンス スクール	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ンス	Kai	14:00				
	15:00	15:10~15:40 山崎 功喜	15:15~18:45 ジュニア スクール 【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 ファンクショナル コンディショニング	14:20~15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)		14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント	14:50~15:30 ファンクショナル トレーニング	15:40~16:10 ファンクショナル トレーニング	16:30~18:30 キッズダンス スクール	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ンス	Kai	15:00				
15:00	15:00	15:10~15:40 山崎 功喜	15:15~18:45 ジュニア スクール 【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 ファンクショナル コンディショニング	14:20~15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)		14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント	14:50~15:30 ファンクショナル トレーニング	15:40~16:10 ファンクショナル トレーニング	16:30~18:30 キッズダンス スクール	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ンス	Kai	15:00				
	15:00	15:10~15:40 山崎 功喜	15:15~18:45 ジュニア スクール 【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 ファンクショナル コンディショニング	14:20~15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)		14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント	14:50~15:30 ファンクショナル トレーニング	15:40~16:10 ファンクショナル トレーニング	16:30~18:30 キッズダンス スクール	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ンス	Kai	15:00				
16:00	16:00	16:10~16:50 ボディメイク トレーニング	16:10~16:50 ボディメイク トレーニング	16:00	16:10~16:50 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】		16:00	16:10~16:50 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	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ンス	Kai	16:00				
	16:00	16:10~16:50 ボディメイク トレーニング	16:10~16:50 ボディメイク トレーニング	16:00	16:10~16:50 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】		16:00	16:10~16:50 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	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ンス	Kai	16:00				
17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:30~18:30 有料イベント	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】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00		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	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】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00	17:00				
	17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:30~18:30 有料イベント	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】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00		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	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】	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00	18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00	17:00				
18:00	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】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30		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】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00				
	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】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30		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】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:00				
19:00	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】	19:00~19:40 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】	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00	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】	19:00~19:40 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】	19:00~19:40 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】	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00				
	19:00	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	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】	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00	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】	19:00~19:40 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】	19:00~19:40 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】	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00				
20:00	20:00~20:40 シェイプパンプ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	20:00~20:40 シェイプパンプ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 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00				
	20:00	20:00~20:40 シェイプパンプ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 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00				
21:00	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00					
	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00~21:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	21:00					
22:00	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00					
	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00~22:40 CSLive (REC) ビューティフルボディ レッグライン	22:00					
21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			休 館 日	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			休 館 日	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT		
21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT			21:45 CLOSE																						

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。