

【2026年2月レッスンプログラム】

月			火			水			木			金			土			日		
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	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		
10:00	9:15~9:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	10:00~10:40 ステップサークル 【定員40名】	10:00~10:30 機能改善ストレッチ 長濱 昭一	9:15~9:45 CSLive (REC) からだアクティブ	10:00~10:40 シングルエアロ 山田 恵美	10:00~10:40 ヨガ	9:15~9:35 CSLive (REC) 腰痛予防・改善	10:00~10:40 シングルエアロ 山田 恵美	10:00~10:30 ボールde健康体操 塚原 祐子	10:00~10:40 ファンクショナル Low	10:00~10:40 動きタイム 長原 龍勝	9:15~9:45 CSLive (REC) ピューティング・ヨガ レッグライン	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 長濱 昭一	9:30~10:10 バランスボール エクササイズ	10:20~11:00 オリジナルエアロ 山田 淳平	10:30~11:10 【有料】 パラーヨガ	10:00~11:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】		
11:00	11:00~11:40 CSLive (LIVE) ダンスWAVE	11:00~11:40 ステップサークル 【定員40名】	11:00~11:40 機能改善ストレッチ 長濱 昭一	11:00~11:40 HOTヨガ 長濱 昭一	11:00~11:40 シェイプパンプ40 アクアピックス	11:00~11:40 ヨガ	11:00~11:40 シングルエアロ 山田 淳平	11:00~11:40 シェイプパンプ40 アクアピックス	11:00~11:40 HOTヨガ 長濱 昭一	11:00~11:40 ヨガ	11:00~11:40 HOTヨガ 長濱 昭一	11:00~11:40 シングルエアロ 山田 淳平	11:00~11:40 HOTヨガ 長濱 昭一	11:00~11:40 AQUA Splash	11:25~12:05 シェイプパンプ40 アクアピックス	11:25~12:05 ヨガ 細川 愛子	11:20~11:50 アクアピックス 山田 淳平			
12:00	11:50~12:30 シンプルエアロ	12:00~12:40 CSLive (REC) パワーライド	12:00~12:40 初級平泳ぎ	12:00~12:40 ZUMBA	12:00~12:40 ZUMBA	12:00~12:40 CSLive (REC) リズムライド	12:00~12:40 スイムアラカルト 大本 啓介	12:00~12:40 CSLive (REC) リズムキャンプ	12:00~12:40 アクアピックス 木村 輝美	12:00~12:40 ZUMBA	12:00~12:40 パワーライド 長濱 昭一	12:00~12:40 アクアダンス 山崎 功喜	12:00~12:40 ZUMBA	12:00~12:40 パワーライド 大本 啓介	12:00~12:40 アクアダンス 山崎 功喜	12:20~13:00 ファイトアタック PRO	12:20~13:00 ヨガ 細川 愛子	12:40~13:20 ZUMBA		
13:00	12:50~13:30 ピラティス	12:50~13:20 CSLive (REC) X-CORE RIDING	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00~14:00 フリースタイルダンス	13:00~14:00 側垣 寛	13:00~14:00 CSLive (REC) パワーヨガ	13:00~14:00 シングルステップ 進藤 朋美	13:00~14:00 HOTヨガ 長濱 昭一	13:00~14:00 シングルエアロ 山田 淳平	13:00~14:00 コンビネーションエアロ 多田 礼子	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00~14:00 HOTヨガ 長濱 昭一	13:00~14:00 コンビネーションエアロ 多田 礼子	13:00~14:00 HOTヨガ 長濱 昭一	13:00~14:00 EXCITE-CORE (BODY)	13:10~13:50 健康体操教室 村瀬 真澄	13:10~13:50 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00~16:00 キッズイベント ブルース		
14:00	13:50~14:30 ファイトアタック B E A T	14:00~15:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	14:00~14:40 エアロサークル	14:00~14:40 HOTヨガ 長濱 昭一	14:00~14:50 ファンクショナル コンディショニング 山田 惠美	14:20~15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	14:20~15:00 ZUMBA	14:20~15:00 CSLive (REC) 多田 礼子	14:20~15:00 ヨガ60 村瀬	14:20~15:00 ZUMBA	14:00~14:40 パワーヨガ 石塚 恵	14:40~15:10 ファンクショナル トレーニング 長濱 昭一	14:40~15:10 HOTヨガ 松崎 愛生	14:40~15:10 ファンクショナル トレーニング 長濱 昭一	14:40~15:10 HOTヨガ 松崎 愛生	14:40~15:10 ファイトアタック B E A T	14:50~15:30 ファンクショナル トレーニング 長濱 昭一	14:50~15:30 HOTヨガ 松崎 愛生	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 山崎 功喜	15:15~18:45 ショニア スクール 【有料】	15:15~18:45 ショニア スクール 【有料】	15:15~18:45 キッズ体育 【有料】	15:20~16:00 KID'S LOCK DANCE 側垣 寛	15:20~16:00 ショニア スクール 中山 裕美子	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 キッズ体育 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 キッズ体育 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ショニア スクール 【有料】		
16:00	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	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 キッズ体育 【有料】	18:30~19:30 有料イベント	18:30~19:30 KID'S LOCK DANCE 側垣 寛	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】	18:30~19:30 ショニア スクール 【有料】		
17:00	19:00~20:00 毛戸 勇太	19:00~20:00 有料イベント	19:00~20:00 ファイトアタック PRO	19:00~20:00 石塚 恵	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】	19:00~20:00 ショニア スクール 【有料】			
18:00	20:00~20:40 山崎 功喜	20:20~20:50 セイブパンプ40	20:20~20:50 国宗 雅治	20:20~20:50 石塚 恵	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】	20:20~20:50 ショニア スクール 【有料】			
19:00	20:30~21:10 CSLive (REC) ピューティング・ヨガ レッグライン	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	20:30~21:10 HOTヨガ	21:45 CLOSE 22:00 CHECK OUT	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】	20:30~21:10 ショニア スクール 【有料】			
20:00	21:00 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	21:45 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			
21:00	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	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			

休館日

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