

【2026年3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 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) ビューティフルエクササイズ レッグライン		9:15~9:45 CSLive (REC) 腰痛予防・改善		9:15~9:45 CSLive (REC) 腰痛予防・改善		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 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 シンプルエアロ 山田 恵美	10:00~10:40 ヨガ 宮本 さつき	10:00~10:30 シンプルエアロ Low 塚原 祐子	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 長濱 昭一	10:00~10:40 動きタイム 長濱 昭一	10:00~10:40 ファンクショナル コンディショニング 長濱 昭一	10:00~10:40 ファンクショナル コンディショニング 長濱 昭一	10:00~10:40 ファンクショナル コンディショニング 長濱 昭一	10:00~10:40 ファンクショナル コンディショニング 長濱 昭一	10:30~11:10 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一	10:20~11:00 CSLive (REC) パワーヨガ	10:30~11:15 【有料】 高齢者向け フィットネススクール	10:15~11:15 【有料】 パーソナル スイムレッスン 【有料】	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 HOTヨガ 長濱 昭一	11:10~11:55 アクアピクス 田窪 真子	11:00~11:40 シェイブパンプ40 山崎 功喜	11:10~11:55 有料イベント フリースタイルダンス 側垣 寛	11:00~11:40 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一	11:10~11:50 HOTヨガ 木村 頼美	11:20~11:50 初級背泳ぎ 山崎 功喜	11:10~11:50 HOTヨガ 木村 頼美	11:00~11:40 シェイブパンプ40 長濱 昭一	11:10~11:50 HOTヨガ 木村 頼美	11:00~11:40 シェイブパンプ40 長濱 昭一	11:10~11:50 HOTヨガ 木村 頼美	11:25~12:05 シェイブパンプ40 長濱 昭一	11:20~12:00 HOTヨガ 長濱 昭一	11:30~12:15 アクアピクス 細川 愛子	11:25~12:05 ヨガ 村瀬 真澄	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 アクアウォーク&トレーニング
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	12:10~12:40 初級平泳ぎ 山田 淳平	12:00~12:40 ZUMBA 鎌橋 由美子	12:10~12:40 CSLive (REC) リズムライド 大本 啓介	12:00~12:40 ZUMBA 長濱 昭一	12:10~12:40 CSLive (REC) リズムキャンプ 山崎 功喜	12:10~12:40 アクアピクス 北村 玲子	12:00~12:40 ヨガ 長濱 昭一	12:00~12:40 ヨガ 長濱 昭一	12:00~12:40 ヨガ 長濱 昭一	12:00~12:40 ヨガ 長濱 昭一	12:00~12:40 ヨガ 長濱 昭一	12:20~13:00 ファイターアタック PRO 長濱 昭一	12:20~13:00 ヨガ 長濱 昭一	12:40~13:20 ZUMBA 柴田 さとみ	12:40~13:20 ZUMBA 柴田 さとみ	12:00~12:30 初級クロール 山崎 功喜	12:00~12:30 初級クロール 山崎 功喜
13:00	12:50~13:30 ピラティス 村瀬 真澄	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】	13:00~13:40 フリースタイルダンス 側垣 寛	13:00~13:40 CSLive (REC) パワーヨガ 側垣 寛	13:00~13:40 シンプルステップ 進藤 朋美	13:00~13:10 HOTストレッチ(長濱) 13:15~13:55 HOTヨガ 長濱 昭一	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00~13:10 HOTストレッチ(長濱) 13:15~13:55 HOTヨガ 長濱 昭一	13:00~13:40 コンピネーションエアロ Low 多田 礼子	13:10~13:50 健康体操教室 村瀬 真澄	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:10~13:50 健康体操教室 村瀬 真澄	13:15~13:45 EXCITE-CORE (BODY) 長濱 昭一	13:10~13:50 ピラティス 長濱 昭一	13:40~14:10 FIT FUN 山崎 功喜	13:00~16:00 キッズイベント 山崎 功喜	13:00~16:00 キッズイベント 山崎 功喜	13:00~16:00 キッズイベント 山崎 功喜
14:00	13:50~14:30 ファイターアタック BEAT 松山 菜子	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 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 園田 静江	14:00~14:40 HOTヨガ 岡本 奈々	14:10~14:50 ファンクショナル コンディショニング 山田 恵美	14:20~15:00 CSLive (REC) 健康大極拳 長濱 昭一	14:00~14:40 ファイターアタック BEAT 松山 菜子	14:00~14:40 ファイターアタック BEAT 松山 菜子	14:00~14:40 ZUMBA 多田 礼子	14:00~14:40 ZUMBA 多田 礼子	14:00~14:40 ZUMBA 多田 礼子	14:00~14:40 ZUMBA 多田 礼子	14:00~14:40 パワーヨガ 長濱 昭一	14:00~14:40 パワーヨガ 長濱 昭一	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	14:25~15:05 シェイブパンプ40 山崎 功喜	14:25~15:05 シェイブパンプ40 山崎 功喜	14:25~15:05 シェイブパンプ40 山崎 功喜
15:00	14:50~15:30 ヨガ 高山 理恵	15:10~15:40 リズムライド 山崎 功喜	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 園田 静江	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ヨガ 中山 裕美子	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)	15:00 ヨガ 高山 理恵	15:00 ヨガ 高山 理恵	15:00 ヨガ 高山 理恵	15:00 ヨガ 高山 理恵	15:00 ヨガ 高山 理恵	15:00 ヨガ 高山 理恵	15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ 長濱 昭一	15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ 長濱 昭一	15:20~16:00 ファイターアタック BEAT 松山 菜子	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】
16:00				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 【有料】								16:30~18:30 キッズダンス スクール 【有料】	16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド 長濱 昭一	16:10~16:50 ボディメイク トレーニング 園田 静江	16:10~16:50 CSLive (REC) ボディメイク トレーニング 園田 静江	16:10~16:50 CSLive (REC) ボディメイク トレーニング 園田 静江	16:10~16:50 CSLive (REC) ボディメイク トレーニング 園田 静江
17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】										17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	17:10~17:50 ストリートダンス Kai	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ	17:15~17:55 HOTヨガ 伊東 あゆみ
18:00	18:30~19:10 フリースタイルダンス 毛戸 勇太	19:00~20:00 有料イベント ヨガ60	18:30~19:30 パーソナル スイムレッスン 【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】	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati	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】	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00~19:30 CSLive (LIVE) Lati Lati				
19:00	19:30~20:10 ファイターアタック PRO 山崎 功喜	20:20~20:50 CSLive (REC) ビューティフルエクササイズ レッグライン		19:00~19:40 ピラティス 石塚 恵	19:10~19:50 成人教室 初・中級 【有料】	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江	19:20~20:00 エアロサーキット 園田 静江
20:00	20:30~21:10 CSLive (REC) ヨガ			20:00~20:40 シェイブパンプ40 園田 静江	20:10~20:40 CSLive (REC) リズムライド 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江
21:00				20:10~20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング 園田 静江	20:10~20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江	20:20~21:00 ファイターアタック BEAT 園田 静江
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

休館日

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。

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)