

# 【2026年4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) 特級底筋群トレーニング			9:15~9:45 CSLive (REC) P1-ティアーP1以外 アーム&バックライン			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		10:00~10:40 シンプルエアロ	10:00~10:30 ポールde健康体操 山田 淳平		10:00~10:40 シンプルエアロ Low	10:00~10:40 CSLive (REC)		10:00~10:40 シンプルエアロ Low	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		10:30~10:10 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一	10:20~11:00 CSLive (REC)	10:30~11:15 【有料】 マスターズ スイム トレーニング 山田 淳平	10:30~11:10 オリジナルエアロ	10:15~11:15 【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】	
11:00	11:00~11:40 CSLive (LIVE) ダンスWAVE	11:00~11:40 HOTヨガ 長濱 昭一	10:40~11:10 初級スイムトレーニング	11:00~11:40 シェイブパンプ40	10:50~11:50 有料イベント フリースタイルダンス 側垣 寛	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 長濱 昭一	11:00~11:40 ヨガ 岡司 肇代	11:20~11:50 初級平泳ぎ	11:00~11:40 バランスボール エクササイズ 長濱 昭一	11:00~11:40 HOT フィールヨガ 長濱 昭一	11:00~11:40 HOT フィールヨガ 長濱 昭一	11:30~12:15 アクアピクス	11:25~12:05 シェイブパンプ	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 アクアワーク&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	12:10~12:55 アクアピクス	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:40 CSLive (REC) リズムライド	12:10~12:40 アクアダンス 松山 菜子	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:55 健康操	12:10~12:55 アクアピクス	12:00~12:40 ZUMBA	12:00~12:40 パワーライド	12:00~12:40 パワーライド	12:00~12:40 パワーライド	12:20~13:00 ファイトアタックBEAT	12:20~13:00 ヨガ	12:20~13:00 ヨガ	12:40~13:20 ZUMBA	12:40~13:20 ZUMBA	12:00~12:30 初級パタフライ	
13:00	12:50~13:30 ピラティス	12:50~13:20 飯田 貴由	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	13:00~13:40 CSLive (REC)	13:00~14:00 腰痛改善 スクール 【有料】	13:00~13:40 シンプルステップ	13:00~13:40 フラエクササイズ	13:00~14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00~13:40 コンピネーションエアロ 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】	13:10~13:50 ファンクショナル トレーニング	13:10~13:50 ファンクショナル トレーニング	13:30~16:00 キッズイベント	13:40~14:20 シェイブパンプ	13:00~16:00 キッズイベント	13:40~14:20 シェイブパンプ	13:00~16:00 キッズイベント	
14:00	13:50~14:30 コンピネーションエアロ	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)		14:10~14:50 ファンクショナル コンディショニング	14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント ヨガ60	14:00~14:40 ZUMBA	14:10~14:50 ピラティス	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	14:40~15:10 HOT	14:40~15:10 HOT	14:40~15:20 TAEBO <フットキャンプ>	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	15:10~15:50 パワーライド	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		15:15~17:30 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		15:20~16:00 ヨガ	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)	15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:10~15:40 石塚 恵	15:20~16:00 CSLive (REC) HOTヨガ	15:20~16:00 HOTヨガ	15:40~16:20 ボディメイク トレーニング	15:40~16:20 ボディメイク トレーニング	15:00~16:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】	
16:00		山崎 功喜		15:50~16:50 キッズ体育			15:50~16:50 キッズ体育		16:30~18:30 キッズダンス スクール		15:50~16:50 キッズ体育		15:50~16:50 キッズ体育	16:30~17:00 スクール	16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド	16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド	16:10~16:50 【有料】	16:10~16:50 【有料】	16:10~16:50 【有料】	
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】		17:00~18:00 キッズ体育 【有料】	【有料】	17:10~17:50 ストリートダンス	17:10~17:50 ストリートダンス	17:10~17:50 ストリートダンス	17:10~17:50 ストリートダンス	17:10~17:50 ストリートダンス	
18:00			18:30~19:30 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】										18:05~18:45 【有料】 ヨガ	18:05~18:45 【有料】 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	18:00~18:40 伊東 あゆみ	18:00~18:40 伊東 あゆみ	
19:00	18:30~19:10 フリースタイルダンス	19:00~20:00 有料イベント	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	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 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:20~19:50 初級背泳ぎ	19:00~19:40 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:10~19:50 HOTヨガ	19:00~20:00 成人教室 初・中級 【有料】	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	
20:00	19:30~20:10 ファイトアタック PRO	ヨガ60		20:00~20:40 シェイブパンプ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 フリースタイルダンス	20:00~20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 中級水泳	20:00~20:40 ファンクショナル コンディショニング	20:00~20:30 動きタイム	20:00~20:40 ファンクショナル コンディショニング	20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ>	19:30~20:10 シェイブパンプ	20:00~20:40 松山 菜子	20:00~20:40 CSLive (LIVE) パワーライド	20:00~20:40 松山 菜子	20:00~20:40 松山 菜子	20:00~20:40 松山 菜子	
21:00	20:30~21:10 CSLive (REC)	Zen Yoga																		
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						

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け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)