【2026年5月レッスンプログラム】

月

5Fスタジオ

- 10:00～10:40 ステップサーキット【定員40名】 山田 恵美
- 11：00～11：40 CS Live (LIVE) ダンスWAVE
- 11:50～12:30 シンプルエアロ 園田 静江
- 12:50～13:30 ピラティス 村瀬 真澄
- 13：50～14：30 コンビネーションエアロ 藤澤 正人
- 14:50～15:30 ヨガ 高山 理恵
- 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 毛戸 勇太
- 19:30～20:10 ファイトアタックPRO 山﨑 功喜
- 20：30～21：10 CS Live (REC) ヨガ

HOTスタジオ

- 9：15～9：45 CS Live (REC) フラエクササイズ
- 10:00～10:30 【有料】機能改善ストレッチ 長濱 昭一
- 11:00～11:40 HOTヨガ 長濱 昭一
- 12:00～12:40 CS Live (REC) パワーライド
- 12:50～13:20 CS Live (REC) X-CORE RIDING
- 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
- 15:10～15:50 パワーライド 山﨑 功喜

プール

- 10：40～11:10 初級スイムトレーニング 山田 淳平
- 11:20～11:50 初級クロール 山田 淳平
- 12:10～12:55 アクアビクス 飯田 真由
- 13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up【有料】
- 14:00～15:00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 15:15～18:45 ジュニアスクール【有料】
- 18：30～19：30 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 19：00～20：00 有料イベント ヨガ60 村瀬

一部コースご利用頂けます

火

5Fスタジオ

- 10:00～10:40 シンプルエアロ 山田 恵美
- 11：00～11：40 シェイプバンプ 國宗 雅治
- 12:00～12:40 ＺＵＭＢＡ 鎌橋 由美子
- 13:00～13:40 フリースタイルダンス 側垣 寛
- 14:00～14:40 エアロサーキット 園田 静江
- 14:50～15:30 ボディメイクトレーニング 園田 静江
- 15:50～16:50 キッズ体育【有料】
- 17:00～18:00 キッズ体育【有料】
- 19:00～19:40 ピラティス 石塚 恵
- 20:00～20:40 シェイプバンプ 山﨑 功喜

HOTスタジオ

- 9：15～9：45 CS Live (REC) からだアクティブ
- 10：00～10：30 ボールde健康体操 山田 淳平
- 10:50～11:50 有料イベント フリースタイルダンス 側垣 寛
- 12：10～12：40 CS Live (REC) リズムライド
- 13：00～13：40 CS Live (REC) Zen Yoga
- 14:00～14:40 HOTヨガ 岡本 奈々
- 19:10～19:50 CS Live (LIVE) Lati Lati
- 20：10～20：40 CS Live (REC) リズムライド

プール

- 11:10～11:55 アクアビクス 中間 勝也
- 12：10～12：40 アクアダンス 松山 栞子
- 13:00～14:00 腰痛改善スクール【有料】
- 15:15～17:30 ジュニアスクール【有料】
- 18:00～19:00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 19:00～20：00 成人教室 初・中級【有料】
- 20：10～20：55 目指せマスターズスイムトレーニング 樋口 顕

一部コースご利用頂けます

水

5Fスタジオ

- 10:00～10:40 シンプルエアロLow 塚原 祐子
- 11:00～11:40 バランスボールエクササイズ 長濱 昭一
- 12:00～12:40 ＺＵＭＢＡ 平山 里実
- 13：00～13：40 シンプルステップ 進藤 朋美
- 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
- 16:30～18:30 キッズダンススクール【有料】
- 19:00～19:40 エアロサーキット 園田 静江
- 20:00～20:40 フリースタイルダンス 高橋 佑紀

HOTスタジオ

- 9：15～9：35 CS Live (REC) 骨強底筋群トレーニング
- 10：00～10：40 CS Live (REC) Zen Yoga
- 11：00～11：40 ヨガ 図司 華代
- 11：50～12：30 健美操 図司 華代
- 12：50～13：30 フラエクササイズ 長谷川 薫
- 14:20～15：00 CS Live (REC) 健康太極拳
- 15:20～16:00 ヨガ 中山 裕美子
- 19:10～19:50 ヨガ 原 亜紀子
- 20:00～20:30 CS Live (LIVE) X-CORE FIGHTING

プール

- 11:20～11:50 初級平泳ぎ 山田 淳平
- 12:10～12:55 アクアビクス 北村 玲子
- 13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up【有料】
- 15:15～18:45 ジュニアスクール（有料）
- 19:20～19：50 初級背泳ぎ 樋口 顕
- 20:00～20:30 中級水泳 樋口 顕

一部コースご利用頂けます

木

休館日

金

5Fスタジオ

- 10:00～10:40 ファンクショナルコンディショニング 長原 龍勝
- 11:00～11:40 フリースタイルダンス 高橋 佑紀
- 12:00～12:40 バレエエクササイズ 高橋 佑紀
- 13:00～13:40 コンビネーションエアロLow 多田 礼子
- 14:00～14:40 ＺＵＭＢＡ 多田 礼子
- 15:50～16:50 キッズ体育【有料】
- 17:00～18:00 キッズ体育【有料】
- 19：30～20：10 シェイプバンプ 松山 栞子
- 20:30～21:10 TAEBO<ブートキャンプ> 坂本 大地

HOTスタジオ

- 9：15～9：45 CS Live (REC) ﾋﾞｰﾃｨｰﾌﾞﾛｼﾞｪｸﾄ アームス＆バックライン
- 10:00～10:40 動きタイム 長濱 昭一
- 11:00～11:40 HOT フィールヨガ 長濱 昭一
- 12:00～12:40 パワーライド 長原 龍勝
- 13:10～13:50 健康体操教室 村瀬 真澄
- 14：00～15：00 有料イベント ヨガ60 村瀬
- 15：15～15：45 CS Live (REC) フラエクササイズ
- 19：10～19：50 HOTヨガ 北大路 知子
- 20：00～20：40 CS Live (LIVE) パワーライド

プール

- 10:40～11:10 中級スイムトレーニング 山田 淳平
- 12:10～12:55 アクアビクス 中間 勝也
- 13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up【有料】
- 15:15～17:30 ジュニアスクール（有料）
- 19:00～20:00 成人教室 初・中級【有料】

一部コースご利用頂けます

土

5Fスタジオ

- 9：30～10：10 バランスボールエクササイズ 長濱 昭一
- 10：30～11：10 オリジナルエアロ 原 亜紀子
- 11：25～12：05 シェイプバンプ 中間 勝也
- 12:20～13:00 ファイトアタックBEAT 松山 栞子
- 13:10～13:50 ファンクショナルトレーニング 國宗 雅治
- 14:10～14:50 ピラティス 石塚 恵
- 15:10～15：40 CS Live (REC) ﾋﾞｰﾃｨｰﾌﾞﾛｼﾞｪｸﾄ アームス＆バックライン
- スクール【有料】

HOTスタジオ

- 10：20～11：00 CS Live (REC) パワーライド
- 11：20～12：00 HOTヨガ 長濱 昭一
- 12:20～13:00 ヨガ 中山 裕美子
- 14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一
- 15:20～16：00 HOTヨガ 長濱 昭一
- 16：30～17：00 CS Live (REC) リズムライド
- 18：05～18：45 【有料】ヨガ 伊東 あゆみ

プール

- 9:00～11:15 スクール【有料】
- 10:30～11:15 目指せマスターズスイムトレーニング 山田 淳平
- 11:30～12:15 アクアビクス 細川 愛子
- 14:00～17:30 ジュニアスクール（有料）

一部コースご利用頂けます

18:45 CLOSE
19:00 CHECK OUT

日

5Fスタジオ

- 10:30～11:10 パワーヨガ 村瀬 真澄
- 11:25～12:05 ヨガ 村瀬 真澄
- 12:40～13:20 ＺＵＭＢＡ 柴田 さとみ
- 13:40～14:20 シェイプバンプ 國宗 雅治
- 14：40～15：20 TAEBO<ブートキャンプ> 坂本 大地
- 15：40～16：20 ボディメイクトレーニング 國宗 雅治
- 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

HOTスタジオ

- 10:15～11:15 【有料】高齢者向けフィットネススクール 山中 裕子
- 11:40～12:20 ファンクショナルトレーニング 長原 龍勝
- 13:00～16：00 キッズイベント
- 16:10～16:50 CS Live (REC) パワーライド
- 17：15～17：55 ＨＯＴヨガ 伊東 あゆみ

プール

- 10：00～11：00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- 11:20～11:50 アクアウォーク&トレーニング 山田 淳平
- 12：00～12：30 初級バタフライ 山崎 功喜
- 15：00～16：00 パーソナルスイムレッスン【有料】
- プール解放【予約制・有料】

一部コースご利用頂けます

18:45 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）

21:45 CLOSE
22:00 CHECK OUT

CS Live 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 (シェイプバンプシリーズ・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。