

【2026年6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) 特設底筋群トレーニング			9:15~9:45 CSLive (REC) ピラティス① アームス&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 ボール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 【有料】 マスターズ スイム トレーニング 山田 淳平	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	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 華代	11:20~11:50 初級平泳ぎ	11:00~11:40 フリースタイルダンス	11:00~11:40 HOT フィールヨガ 長濱 昭一	11:40~11:10 山田 淳平	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	11:30~11:10 オリジナルエアロ	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 アクアピクス	12:00~12:40 ZUMBA	11:50~12:30 健美操 岡司 華代	12:10~12:55 アクアピクス	12:00~12:40 パレエエクササイズ	12:00~12:40 パワーライド	12:10~12:55 アクアピクス	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	12:00~12:30 初級バタフライ	12:40~13:20 山崎 功喜	
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】	13:00~13:40 フリースタイルダンス	13:00~13:40 CSLive (REC) Zen Yoga	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	12:50~13:30 フラエクササイズ 長谷川 薫	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	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	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)		14:00~14:40 ZUMBA	14:00~15:00 有料イベント ヨガ60		14:10~14:50 ピラティス	14:40~15:10 HOT ポールリラックス 長濱 昭一	15:10~15:40 CSLive (REC) ピラティス② アームス&バックライン	15:20~16:00 HOTヨガ	14:40~15:10 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】	15:50~16:50 キッズ体育	15:20~16:00 ヨガ	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)	15:50~16:50 キッズ体育	15:15~15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15~17:30 ジュニア スクール (有料)	15:10~15:40 石塚 恵	15:20~16:00 HOTヨガ	16:30~17:00 CSLive (REC) リズムライド	16:10~16:50 キッズ体育	15:40~16:20 ボディメイク トレーニング	16:10~16:50 CSLive (REC)	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			【有料】	中山 裕美子		【有料】			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	17:15~17:55 HOTヨガ		
17:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			【有料】			17:00~18:00 キッズ体育 【有料】			【有料】			17:10~17:50 ストリートダンス	17:15~17:55 HOTヨガ		
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 伊東 あゆみ		18:00~18:40 有料イベント ストリートダンスアドバンス	18:05~18:45 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		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	19:20~19:50 初級背泳ぎ	19:30~20:10 シェイブパンプ	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	
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	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	20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ>	20:00~20:40 北大路 知子					
21:00	20:30~21:10 CSLive (REC) ヨガ			20:30~21:10 山崎 功喜		樋口 顕		高橋 佑紀					坂本 大地						
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

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)