

【2026年7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) 糖尿病予防・改善 | | 9:15~9:45 からだアクティブ | | 9:15~9:45 CSLive (REC) からだアクティブ | | 9:30~10:10 バランスボール エクササイズ | | 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】 | 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 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 | | 10:30~11:10 長濱 昭一 | | 10:30~11:15 【有料】 パーソナル スイムレッスン | | 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 | 11:00~11:40 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 | 11:00~11:40 ヨガ | 11:20~11:50 初級クロール | | 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 | 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 | 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 | | 12:00~12:40 ZUMBA | 11:50~12:30 健康操 | 12:10~12:55 アクアピクス | | 12:00~12:40 パレオエクササイズ | 12:00~12:40 パワーライド | 12:10~12:40 アクアダンス | 12:20~13:00 ファイトアタックBEAT | 12:20~13:00 ヨガ | 12:40~13:20 ZUMBA | 12:00~12:30 初級背泳ぎ | | |
| 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) 健康太極拳 | 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 | 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 | | 13:00~16:00 キッズイベント | 13:40~14:20 シェイブパンプ | | |
| 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 CSLive (REC) Zen Yoga | | 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 | 14:00~17:30 ジュニア スクール (有料) | 14:40~15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一 | 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】 | | 15:20~16:00 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) | 15:10~15:50 CSLive (REC) 健康太極拳 | 15:20~16:00 HOTヨガ | 15:40~16:20 ボディメイク トレーニング | 16:10~16:50 CSLive (REC) | | |
| 16:00 | | 山崎 功喜 | | 15:50~16:50 キッズ体育 | | | | 中山 裕美子 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 キッズ体育 【有料】 | | | 17:00~18:00 キッズ体育 【有料】 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 パーソナル スイムレッスン 【有料】 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 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】 | | 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 初級平泳ぎ | | 19:30~20:10 シェイブパンプ | 19:10~19:50 HOTヨガ | 19:00~20:00 成人教室 初・中級 【有料】 | | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:10 ファイトアタック PRO | 19:20~20:20 有料イベント 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 | | 20:30~21:10 TAEBO <フットキャンプ> | 20:00~20:40 北太路 知子 | | | | | | | |
| 21:00 | 20:30~21:10 CSLive (REC) ヨガ | | | 20:30~21:10 山崎 功喜 | | | | 樋口 顕 | | | | | | | | | | | |
| 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)