

【2026年8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			9:15~9:35		休 館 日		9:15~9:45			9:00 ~ 11:15				
				CSLive (REC) フラエクササイズ			CSLive (REC) からだアクティブ				CSLive (REC) からだアクティブ			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 シンブルエアロ	10:00~10:30 ボールde健康体操 山田 淳平	※HOTスタジオ ・[フリースタイルダンス] 11:00~ 13:00~ 上記ニレッスンは どちらかのみの参加でお 願い致します。	10:00~10:40 シンブルエアロ Low 山田 恵美	10:00~10:40 Zen Yoga			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	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		10:30 ~ 11:15 【有料】 スクール	10:30~11:10 パワーヨガ	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	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 【定員13名】	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	11:20~11:50 初級クロール		11:00~11:40 フリースタイルダンス 高橋 佑紀	11:00~11:40 HOT フィールヨガ 長濱 昭一	10:40~11:10 中級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	CSLive (REC) パワーライド		10:30~11:10 パワーヨガ	11:25~12:05 山中 裕子	11:20~11:50 アクアウォーク&トレーニング
12:00	11:50~12:30 シンブルエアロ	12:00~12:40	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:40 CSLive (REC) リズムライド	一部コースご利用頂けます	12:00~12:40 ZUMBA	11:50~12:30 健美操	12:10~12:55 アクアピクス		12:00~12:40 バレエクササイズ 高橋 佑紀	12:00~12:40 パワーライド	12:10~12:40 アクアダンス 中間 勝也	12:20~13:00 ファイトアタックBEAT	12:20~13:00 ヨガ	細川 愛子	12:40~13:20 ZUMBA	13:00~16:00 キッズイベント	12:00~12:30 初級背泳ぎ 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	13:00~13:40 ファイタアタックBEAT	13:00~13:40 フリースタイルダンス 【定員13名】	13:00~14:00 腰痛改善 スクール 【有料】	13:00~13:40 シンブルステップ 進藤 朋美	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 コンビネーションエアロ Low 多田 礼子	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 村瀬 真澄	13:10~13:50 ファンクショナル トレーニング 村瀬 真澄	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	15:00~16:00 バーソナル スイムレッスン 【有料】	15:00~16:00 バーソナル スイムレッスン 【有料】	15:00~16:00 バーソナル スイムレッスン 【有料】
14:00	13:50~14:30 コンビネーションエアロ	14:00~15:00 高齢者向け フィットネススクール	14:00~14:40 エアロサーキット	14:00~14:40 健康太極拳	一部コースご利用頂けます	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) 健康太極拳	15:15~18:45 ジュニア スクール (有料)		14:00~14:40 ZUMBA 多田 礼子	14:00~15:00 有料イベント ヨガ60		14:10~14:50 ピラティス 石塚 恵	14:40~15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:00~17:30 ジュニア スクール (有料)	15:40~16:20 ボディメイク トレーニング 村瀬 真澄	16:10~16:50 CSLive (REC) パワーライド	17:10~17:50 ストリートダンス Kai
15:00	14:50~15:30 ヨガ 高山 理恵	15:10~15:50 パワーライド 山崎 功喜	15:15~18:45 ジュニア スクール 【有料】	15:15~17:30 ジュニア スクール 【有料】	一部コースご利用頂けます	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)		15:50~16:50 キッズ体育 【有料】			15:10~15:50 CSLive (REC) 健康太極拳	15:20~16:00 HOTヨガ 長濱 昭一	15:15~17:30 ジュニア スクール (有料)	16:10~16:50 CSLive (REC) パワーライド	17:10~17:50 ストリートダンス Kai	17:10~17:50 ストリートダンス Kai
16:00	17:00~18:00 キッズ体育 【有料】				一部コースご利用頂けます													
17:00	18:00~19:00 キッズ体育 【有料】				一部コースご利用頂けます													
18:00	18:30~19:10 フリースタイルダンス 毛戸 勇太	19:20~20:20 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】	19:00~19:40 ピラティス	19:10~19:50 CSLive (LIVE) Lati Lati	19:00~19:40 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:00~19:30 初級平泳ぎ 樋口 顕		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】	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】	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】
19:00	19:30~20:10 ファイトアタック PRO	20:30~21:10 CSLive (REC) ヨガ		20:00~20:40 シェイブパンプ	20:10~20:40 CSLive (REC) リズムライド	20:00~20:40 フリースタイルダンス	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 中級水泳 樋口 顕		20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 中級水泳 樋口 顕	20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 中級水泳 樋口 顕	20:30~21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:00~20:30 X-CORE FIGHTING	20:00~20:30 中級水泳 樋口 顕
20:00	20:30~21:10 CSLive (REC) ヨガ				一部コースご利用頂けます													
21:00					一部コースご利用頂けます													
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					

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 / フリースタイルダンス 13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。