

【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 CSLive (REC) フラエクササイズ		9:15～9:45 CSLive (REC) からだアクティブ	※HOTスタジオ 【フリースタイルダンス】 11:00～13:00 上級レッスンは どちらかのみの参加でお 断り致します。		9:15～9:35 CSLive (REC) 糖尿予防・改善			休 館 日	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			9:00		
10:00	10:00～10:40 ステップサーキット 【定員40名】	【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		10:00～10:40 シンプルエアロ Low	10:00～10:40 CSLive (REC)			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		長濱 昭一	10:20～11:00 オリジナルエアロ	10:30～11:10 CSLive (REC) 目黒ゼ マスターズ スイム トレーニング 山田 淳平	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】	10:00	
11:00	11:00～11:40 CSLive (LIVE) ダンスWAVE	11:00～11:40 HOTヨガ	11:00～11:40 山田 淳平 11:20～11:50 初級バタフライ	11:00～11:40 シェイプバンプ	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	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	10:40～11:10 中級スイムトレーニング	11:30～12:00 シェイプバンプ	11:25～12:05 HOTヨガ	11:20～12:00 HOTヨガ	11:30～12:15 アクアピクス	11:25～12:05 ヨガ	11:20～11:50 アクアウォーク&トレーニング	11:00	
12:00	11:50～12:30 シンプルエアロ	12:00～12:40	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	12:10～12:55 アクアピクス		12:00～12:40 健康操	11:50～12:30 岡司 華代	12:00～12:40 アクアピクス	12:00～12:40 パワーライド	12:10～12:40 アクアダンス	12:20～13:00 ファイティングBEAT	12:20～13:00 ヨガ	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	12:00
13:00	12:50～13:30 ピラティス	13:00～14:00 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	13:00～13:40 フィットアタック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】	13:00～14:00 シンプルステップ	13:00～13:40 成人水泳教室 泳力基礎up 【有料】	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	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	15:20～16:00 HOTヨガ	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】	13:00	
14:00	13:50～14:30 コンピネーションエアロ	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		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) 健康太極拳	15:20～16:00 ヨガ		14:00～14:40 ZUMBA	14:00～15:00 有料イベント	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）	15:20～16:00 HOTヨガ	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	17:00～18:40 有料イベント ストリートダンスアドバンス	14:00	
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】	15:50～16:50 キッズ体育	【有料】	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～18:30 キッズ体育	【有料】		15:50～16:50 キッズ体育	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）	15:20～16:00 HOTヨガ	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	17:00～18:40 有料イベント ストリートダンスアドバンス	15:00	
16:00	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】		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	Kai		16:00	
17:00	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	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	19:00～19:30 初級平泳ぎ		19:10～19:50 原 亜紀子	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	19:00～20:00 成人教室 初・中級 【有料】	19:10～19:50 北大路 知子	20:00～20:40 CSLive (LIVE)		18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT	18:45 CLOSE 19:00 CHECK OUT		17:00	
18:00	19:30～20:10 ファイトアタック PRO	ヨガ60	20:00～20:40 シェイプバンプ	20:10～20:40	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	桶口 顕		20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 パワーライド					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			18:00	
19:00	20:30～21:10 CSLive (REC)	ヨガ														【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）			19:00	
20:00	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									20:00	
21:00																			21:00	
22:00																			22:00	



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 / 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(シェイプアップシリーズ・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。