

【2026年9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	10:40～11:10 初級スイムトレーニング	9:15～9:45 CSLive (REC) からだアクティブ	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～ 上級ニレッスンは どちらかのみの参加でお 願い致します。	9:15～9:35 CSLive (REC) 糖尿病予防・改善	9:15～9:35 CSLive (REC) 糖尿病予防・改善	9:15～9:35 CSLive (REC) 糖尿病予防・改善	休館日	9:15～9:45 CSLive (REC) からだアクティブ	9:15～9:45 CSLive (REC) 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	9:00～11:15 スクール	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	9:00～11:15 スクール
10:00	10:00～10:40 ステップサーキット 【定員40名】		10:00～10:40 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 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	10:00～10:40 動きタイム	10:00～10:40 動きタイム	10:30～11:10 オリジナルエアロ	10:20～11:00 CSLive (REC) パワーライド	10:30～11:15 【有料】 高齢者向け フィットネススクール	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 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】		11:00～11:40 バランスボール エクササイズ	11:00～11:40 バランスボール エクササイズ	11:00～11:40 バランスボール エクササイズ		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	11:00～11:40 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	11:40～12:20 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	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	12:00～12:40 ZUMBA	12:10～12:40 CSLive (REC) リズムライド	一部コースご利用頂きます	12:00～12:40 ZUMBA	12:00～12:40 ZUMBA	12:00～12:40 ZUMBA	一部コースご利用頂きます	12:00～12:40 パレエエクササイズ	12:00～12:40 パワーライド	12:10～12:40 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	12:30～13:00 細川 愛子	12:40～13:20 ZUMBA	12:40～13:20 ZUMBA	12:40～13:20 ZUMBA
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 ファイトアタック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 腰痛改善 スクール 【有料】	13:00～14:00 腰痛改善 スクール 【有料】		13:00～13:40 コンビネーションエアロ 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	13:10～13:50 ファンクショナル トレーニング	13:40～14:20 シェイブパンプ	13:40～14:20 シェイブパンプ	13:40～14:20 シェイブパンプ
14:00	13:50～14:30 コンビネーションエアロ	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 CSLive (REC) 健康太極拳		14:10～14:50 ファンクショナル コンディショニング	14:10～14:50 ファンクショナル コンディショニング	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	14:20～15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	14:20～15:00 CSLive (REC) 健康太極拳	14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一	14:40～15:10 HOT ボールリラックス 長濱 昭一
15:00	14:50～15:30 ヨガ	15:10～15:50 パワーライド	15:15～17:30 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きます	15:15～17:30 ジュニア スクール 【有料】	15:15～17:30 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きます	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ	15:15～15:45 CSLive (REC) フラエクササイズ
16:00		山崎 功喜	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育		16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～18:30 キッズダンス スクール	16:30～18:30 キッズダンス スクール		15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育	15:50～16:50 キッズ体育
17:00	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】		18:00～19:00 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】	18:00～19:00 パーソナル スイムレッスン 【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】	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】	17:00～18:00 キッズ体育 【有料】	17:00～18:00 キッズ体育 【有料】
18:00	18:30～19:10 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	一部コースご利用頂きます	19:00～19:40 エアロサーキット	19:00～19:40 エアロサーキット	19:00～19:40 エアロサーキット		19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ	19:10～19:50 ヨガ
19:00	19:30～20:10 ファイトアタック PRO	19:20～20:20 有料イベント	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	20:00～20:40 フリースタイルダンス	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 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00～20:30 CSLive (LIVE) X-CORE FIGHTING
20:00	20:30～21:10 CSLive (REC) ヨガ					20:10～20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング	20:10～20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング	20:10～20:55 目指せマスターズ スイムトレーニング		20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>	20:30～21:10 TAEBO <ブートキャンプ>
21:00					一部コースご利用頂きます													
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	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	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



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。