

【2026年10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	5Fスタジオ	HOTスタジオ	プール
	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に 13:00に 上野ニッセンは こちらからのみ参加で有 限に致します...		9:15~9:35 CSLive (REC) ロコモ予防・改善			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						
10:00~10:40 ステップサーキット 【定員40名】	【有料】 機能改善ストレッチ 長瀬 昭一		10:00~10:40 シンプルエアロ	10:00~10:30 ボールで健康体操		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		10:40~11:10 中級スイムトレーニング		10:30~11:10 オリジナルエアロ	10:30~ 11:15 日曜日 マラソン スイム トレーニング 山崎 功喜			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】	
11:00~11:40 CSLive (LIVE)	11:00~11:40 HOTヨガ	10:40~11:10 初級スイムトレーニング	11:00~11:40 シェイプパンプ	11:00~11:40 フリースタイルダンス 【定員13名】	11:10~11:40 アクアダンス	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 初級バタフライ	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	11:20~12:00 アクアダンス	11:30~12:00 山田 淳平	11:25~12:05 シェイプパンプ	11:20~12:00 HOTヨガ	11:30~12:15 アクアピクス			11:25~12:05 ヨガ	山中 裕子	11:20~11:50 アクアウォークトレーニング	
ダンスWAVE	長瀬 昭一	山田 淳平	12:00~12:40 CSLive (REC)	12:10~12:55 アクアピクス	12:00~12:30 初級水泳	12:00~12:40 ZUMBA	12:10~12:40 CSLive (REC) リズムライド	山下 豊莉	12:00~12:40 健康機	12:10~12:55 アクアピクス	12:00~12:40 パワーライド	12:20~13:00 山田 淳平	12:20~13:00 ファイタタックBEAT	12:20~13:00 ヨガ	12:20~13:00 山田 淳平	12:40~13:20 ZUMBA	13:00~16:00 キッズイベント	12:40~13:20 ZUMBA	長瀬 昭一	山崎 功喜	
12:50~13:30 ピラティス	12:50~13:20 【有料】 高齡者向け フィットネススクール	13:00~13:40 ジュニア スクール 【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】	13:00~13:40 フリースタイルダンス 【定員13名】	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	13:00~13:40 シンブルスアップ	
13:50~14:30 コンピネーションエアロ	13:45~14:45 【有料】 高齡者向け 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 エアロサーキット	14:00~14:40 エアロサーキット	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	14:10~14:50 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	14:10~14:50 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	14:10~14:50 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	14:10~14:50 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	
14:50~15:30 ヨガ	14:50~15:30 ヨガ	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	15:15~18:45 ジュニア スクール 【有料】	15:15~18:45 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【有料】	15:20~16:00 ジュニア スクール 【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】	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】	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】	
18:30~19:10 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】	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 成人教室 初・中級 【有料】	19:00~19:40 ピラティス	19:00~19:40 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:40~20:10 横口 豊	19:00~19:40 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:40~20:10 横口 豊	19:00~19:40 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:40~20:10 横口 豊	19:00~19:40 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:40~20:10 横口 豊	19:00~19:40 エアロサーキット	19:10~19:50 ヨガ	19:40~20:10 横口 豊	19:00~19:40 エアロサーキット
19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	19:30~20:10 ファイタタック PRO	
20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	20:30~21:10 CSLive (REC)	
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	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	

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(シェイプパンプシリーズ・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。	