LESSON SCHEDULE

セントラルフィットネスクラブ センター南店　2025年7月～

全スタジオレッスン予約制となります。
全スタジオレッスン予約制となります。
WEBから手軽にレッスンがご予約いただけます。
https://reserve.central.co.jp/ コチラからアクセス!

● OPENスタジオレッスンに限り
入退場自由 レッスン時間 約5分間
※ジムレッスンは急遽、レッスン内容が変わる事もございます。
予めご了承をお願い致します。

TEL:045-949-1451
【営業日】平日／9:00～22:00　土曜日／9:00～20:00　日曜日･祝日／9:00～19:00
【休館日】毎週月曜日、季節休館 〒224-0032 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央55-1 パインクリエイトビル5階

クラブWEB

Tue 火曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ（ジム）	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 シンプルエアロ 近藤	9:00～9:30 スタジオ開放[要予約]		
10:15～10:55 健康体操 近藤	10:10～10:50 CSLive ヨガ REC	10:15～ お腹シェイプ	10:30～11:10 ベビースイミングスクール 6ヶ月～3歳未満
11:10～11:50 ボディメイクトレーニング 宮辺	11:00～11:40 CSLive カラダデトックス LIVE	11:15～ 二の腕&胸トレ	11:30～12:00 アクアビクス 土屋
12:05～12:45 アクティブストレッチ 宮辺	12:00～12:40 シンプルステップトレーニング10 遠藤	12:15～ 脚&お尻トレ	12:10～12:40 初級水泳 土屋（7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ） 12:50～13:20 中級水泳 土屋
13:00～13:40 シェイプバンプ 小西	13:10～13:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 遠藤	13:15～ かんたん筋トレ	13:30～14:00 スイムトレーニング 西山 13:30～14:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
14:00～14:40 ZUMBA® 水本	14:00～14:30 FitFun 伊藤	14:15～ 簡単ストレッチ	14:15～15:15 成人スイミングスクール <有料>
	15:00～16:10 フラメンコセッション <有料> 水本 純子		
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児			15:30～16:30 キッズスイミングスクール 幼児 (2～3コース使用)
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 児童	16:30～18:30 スタジオ開放 [要予約]		16:30～17:30 キッズスイミングスクール 児童 (3～4コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 児童			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 児童 (4～5コース使用)
			18:30～19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
19:10～19:50 ファイトアタックBEAT 櫻田	19:10～19:50 フィールピラティス 高橋	19:15～ お腹シェイプ	19:10～19:40 パーソナルスイムレッスン <有料>
20:10～20:50 ZUMBA® 中田	20:10～20:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 高橋	20:15～ かんたん筋トレ	
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Wed 水曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ（ジム）	プール
9:00 OPEN			
Hot暑 9:20～10:00 HOTヨガ 竹内	9:30～10:10 バランスボールエクササイズ <有料> 石井		
10:30～11:10 シンプルエアロ 石井	10:30～11:10 ポルドブラ 水本	10:15～ ストレッチ	10:00～11:00 成人スイミングスクール <有料>
11:30～12:10 ZUMBA® GOLD 水本	11:30～12:00 スムース&ヒーリング 伊藤	11:15～ かんたん筋トレ	11:50～12:20 アクアダンス 須山
12:30～13:10 ボディケアストレッチ 大内	12:20～13:00 CSLive シェイプバンプ REC	12:15～ お腹シェイプ	12:30～13:00 アクアアタック 櫻田
13:30～14:10 ジャズダンス 大内	13:20～13:50 X-CORE FIGHTING 後藤	13:00～14:00 スローランニング	13:10～13:40 初級バタフライ 伊藤
14:30～15:00 ピラティス 後藤	14:15～15:00 スタジオ開放 [要予約]	14:00～15:00 はじめよう外RUN	14:10～15:00 キッズ 外部スクール (1～2コース使用)
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30～16:30 キッズ ダンススクール 幼児		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 幼児 (2～3コース使用)
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 児童	16:30～17:30 キッズ ダンススクール 児童		16:30～17:30 キッズスイミングスクール 児童 (3～4コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 児童(上級)	18:00～18:30 スタジオ開放 [要予約]		17:30～18:30 キッズスイミングスクール 児童 (4～5コース使用)
			18:30～19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
19:10～19:50 ZUMBA® 梶原	19:10～19:50 コンビネーションエアロ 小野藤	19:15～ ストレッチ	19:00～20:00 成人スイミングスクール <有料>
20:10～20:50 フリースタイルダンス 小野藤	20:10～20:50 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド REC	20:15～ 脚&お尻トレ	
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Thu 木曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ（ジム）	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 ZUMBA GOLD 中田	9:20～10:00 太極拳 回		9:20～9:50 パーソナルスイムレッスン <有料> 9:50～10:20 パーソナルスイムレッスン <有料>
10:20～11:00 HOTヨガ とも	10:10～11:00 太極拳 <有料> 回	10:15～ かんたん姿勢改善	10:30～11:10 ベビースイミングスクール 6ヶ月～3歳未満
11:20～12:00 気功 岡川	11:20～12:00 ファイトアタックBEAT 宮辺	11:15～ 二の腕&胸トレ	11:20～12:20 成人スイミングスクール <有料>
12:20～13:00 シンプルエアロ 植田	12:30～13:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 鳥海	12:15～ お腹シェイプ	12:30～13:00 スイムトレーニング 小川
13:15～13:45 モビリティストレッチ 櫻田	13:20～13:50 CSLive LIVE やせる! 脂肪燃焼ダンス	13:15～ 脚&お尻トレ	13:10～13:40 アクアサーキット 須山
14:10～14:50 ZUMBA® 大里	14:30～15:00 CSLive LIVE リズムCAMP	14:15～ かんたん筋トレ	14:00～14:30 水泳入門 高橋 14:35～15:05 初級水泳 高橋（7月 背泳ぎ 8月 平泳ぎ 9月 バタフライ）
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30～18:30 スタジオ開放 [要予約]		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 幼児 (2～3コース使用)
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 児童			16:30～17:30 キッズスイミングスクール 児童 (3～4コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 児童			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 児童 (4～5コース使用)
			18:30～19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
19:00～19:40 シェイプバンプ 大滝	19:10～19:50 CSLive ヨガ REC	19:15～ お腹シェイプ	
20:00～20:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 大滝	20:00～20:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC	20:15～ 筋膜ほぐし	
	21:00～21:45 卓球 <有料> 大滝		20:50～21:30 スイムトレーニング 豊田
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Fri 金曜日

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ（ジム）	プール
9:00 OPEN			
9:30～10:10 フィールヨガ 遠藤	9:20～9:40 CSLive メディカルフィットネス REC		
10:30～11:10 オリジナルエアロ 近藤	10:00～10:40 CSLive ピラティス REC	10:15～ ストレッチ	10:00～10:30 アクアウォーク&ジョグ 矢野
11:30～12:10 ボディケアストレッチ 近藤	NEW 11:00～11:40 エアサイクルフィットネス パワーライド 遠藤	11:15～ お腹シェイプ	10:40～11:10 初級クロール 矢野 11:20～12:20 成人スイミングスクール <有料>
12:25～13:05 ファイトアタックBEAT 櫻田	12:20～13:00 CSLive カラダデトックス REC	12:15～ 二の腕&胸トレ	12:30～14:00 パーソナルスイムレッスン <有料> 12:30～13:00 アクアビクス 須山 13:10～13:40 アクアウォーク&トレーニング 伊藤
13:20～14:00 コンビネーションエアロ 加納	13:10～13:50 はじめてフラ yoko	13:15～ ストレッチ	13:45～14:15 中級バタフライ 伊藤
14:20～15:00 骨盤エクササイズ 二宮	14:00～15:00 フラダンス <有料> yoko	14:15～ お腹シェイプ	14:20～14:50 フィンスイム 高橋
	15:15～15:55 パワーヨガ 若尾		
15:30～16:30 キッズ 体育スクール 幼児	16:00～18:30 スタジオ開放 [要予約]		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 幼児 (2～3コース使用)
16:30～17:30 キッズ 体育スクール 児童			16:30～17:30 キッズスイミングスクール 児童 (3～4コース使用)
17:30～18:30 キッズ 体育スクール 児童			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 児童 (4～5コース使用)
18:30～19:00 キッズ体育パーソナルレッスン <有料>			18:30～19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
19:30～20:10 コンビネーションエアロ 渡辺	19:30～20:10 エアサイクルフィットネス パワーライド 鳥海	19:15～ 背中引き締め	
20:30～21:10 オリジナルステップ 渡辺	20:30～21:00 CSLive REC エアサイクルフィットネス リズムライド	20:15～ お腹シェイプ	
21:45 CLOSE			
22:00 END			

定員

スタジオSOUTH 39名	スタジオNORTH 20名	スタジオSOUTH 55名	スタジオNORTH 20名	スタジオSOUTH 10名	スタジオNORTH 10名
・脂肪燃焼系エアロ ・脂肪燃焼系ダンス ・脂肪燃焼系格闘技	・脂肪燃焼系ステップ ・トレーニング系 ・ダンス系	・コンディショニング系 ・オリエンタル系		・脂肪燃焼系スポーツ（バイク）	

HOTレッスンには Hot暑 Hot暖 マークが付いています!

Hot暑 じんわり芯から温まり、血行が良くなるのでコリや疲れがほぐれます。リラックスした中で行うプログラムでストレスを和らげ、ゆったりくつろぎましょう。

Hot暖 Hot暑よりも緩やかな温度設定となります。体温上昇を助けるので、体が動きやすくなり、ストレス発散にも効果的です。

プールコースについて
レッスン未実施時のみ（6コースフリー設定時）窓側1コースは、常時フィン使用可と致します。

アクア系およびスイムレッスンは1コース10名前後で使用いたします。ただし、安全面を考慮してインストラクターの判断で変更となる場合がございます。

PICK UP!

CS LiVe

CS LIVE

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、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

PICK UP!

超スローランニング

水曜 13:00〜14:00

簡単なウォーミングアップ後、早歩きほどのペースでゆっくり走ります。※雨天中止

はじめよう 外RUN

水曜 14:00〜15:00

簡単なウォーミングアップ後、30分程度ゆっくりなペースで走ります。※雨天中止

【持ち物】ランニングシューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

PICK UP!

OPENスタジオ レッスン

週約40本! 約5分のショートプログラム。スタジオレッスンに慣れている方にも、これから始めようとしている方にも、どなたでも参加ができる内容となっております。

Sat 土曜日

	HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ(ジ ム)	プール
8:00	8:00〜9:00 キッズ体育スクール 児童	9:00 OPEN		8:00〜9:00 キッズスイミングスクール 児童
9:00	9:00〜10:00 キッズ 体育スクール 幼児			9:00〜10:00 キッズスイミングスクール 児童 (3〜4コース使用)
30				
10:00	HOT 暖			10:00〜11:00 キッズスイミングスクール 幼児 (2〜3コース使用)
30	10:20〜11:00 HOTヨガ 若尾	10:15〜11:15 キッズダンススクール 幼児・児童	10:15〜 ラジオ体操	
11:00				
30	11:20〜12:00 HIPHOP 霜田	11:30〜12:10 CSLive ピラティス LIVE	11:15〜 かんたん筋トレ	11:30〜12:30 キッズスイミングスクール 幼児 (2〜3コース使用) / 11:30〜12:10 ベビースイミングスクール 6ヶ月〜3歳未満
12:00				
30	12:20〜13:00 アクティブストレッチ 宮辺	12:25〜12:55 スモールボールFUN 後藤	12:15〜 脚&お尻トレ	12:30〜13:30 キッズスイミングスクール 児童 (3〜4コース使用)
13:00				
30	13:20〜13:50 ファイティングエクササイズ 後藤	13:10〜13:50 CSLive Lati Lati REC	13:15〜 お腹シェイプ	13:30〜14:30 キッズスイミングスクール 児童 (2〜3コース使用)
14:00				
30	14:10〜14:40 シェイプパンプ 櫻田	14:10〜14:40 CSLive REC ビューティープロジェクト	14:15〜 ストレッチ	
15:00				
30	15:00〜15:40 ステップサーキット 三好	15:00〜15:30 CSLive エアサイクルフィットネス リズムライド	15:15〜 背中引き締め	15:30〜16:30 キッズスイミングスクール 幼児・児童 (2〜3コース使用)
16:00		15:45〜16:15 CSLive REC X-CORE FIGHTING		
30	16:00〜16:40 ZUMBA 梶原		16:15〜 お腹シェイプ	
17:00				
30			17:15〜 二の腕&胸トレ	
18:00	18:00〜18:40 ヨガ 鶴岡	16:30〜19:45 スタジオ開放 [要予約]		
30			18:15〜 筋膜ほぐし	
19:00		19:45 CLOSE		
30		20:00 END		

Sun 日曜日

	HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ(ジ ム)	プール
8:00	8:00〜9:00 キッズ体育スクール 児童	9:00 OPEN		
9:00	9:00〜10:00 キッズ 体育スクール 幼児	9:00〜10:00 キッズ 体育スクール 幼児		9:00〜10:00 キッズスイミングスクール 児童 (3〜4コース使用)
30				
10:00				10:00〜11:00 キッズスイミングスクール 幼児 (2〜3コース使用)
30	10:30〜11:10 コンビネーションエアロ 岩見	10:30〜11:10 スムース&ヒーリング 柳父	10:15〜 ラジオ体操	
11:00				11:00〜12:00 キッズスイミングスクール 児童 (3〜4コース使用)
30	11:30〜12:10 ファンクショナルトレーニング 岩見	11:30〜12:10 CSLive ヨガ REC	11:15〜 ストレッチ	
12:00				12:00〜13:00 キッズスイミングスクール 児童 (3〜4コース使用)
30	12:30〜13:10 ZUMBA® 岡本	12:30〜13:00 スタジオ開放[要予約]	12:15〜 お腹シェイプ	
13:00				13:00〜13:30 パーソナルスイムレッスン<有料>
30	13:25〜14:05 シェイプパンプ 西山	13:30〜14:10 フリースタイルダンス 尾崎		13:45〜14:30 スイムトレーニング 後藤
14:00				
30	14:20〜15:00 ファイトアタックPRO 西山	14:30〜15:10 フィールピラティス 高橋	14:15〜 二の腕&胸トレ	
15:00				
30	15:30〜16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30〜16:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 小西	15:15〜 脚&お尻トレ	
16:00				
30	16:30〜17:30 キッズ 体育スクール 児童	16:20〜17:00 シェイプパンプ 小西	16:15〜 簡単ストレッチ	
17:00				
30		17:15〜18:15 スタジオ開放 [予約不要]		
18:00				
30		18:15〜18:45 スタジオ開放[要予約]		
19:00		18:45 CLOSE		
30		19:00 END		

10月〜 START!

\エアサイクルフィットネス導入!!/

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できる、インドアバイクプログラムです。気持ちよく汗をかくことができ、短時間で効率的なエネルギー消費がきたいできます。

● ジムレッスンに限り 入退場自由 レッスン時間 約5分間

※ジムレッスンは急遽、レッスン内容が変わる事もございます。予めご了承をお願いいたします。

レッスンの準備・後片付けについて

レッスン開始前・終了後10分程は準備や片付けがある為、ご入場いただけない場合がございます。

セッションとはより深く学びたい方の為のクラスです

フィットネス会員の皆様は参加費のみでご利用いただけます。ナイトメンバーの皆様はレッスン前30分、レッスン後45分までご利用いただけます。

※一般の方は参加費と別に1100円(税込)でレッスン前30分、レッスン後45分までご利用いただけます。
また、1650円(税込)で営業時間内すべてご利用いただけます。

⚠ レッスン参加上のご注意

- ●安全の為レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。スタジオ入室はレッスン10分前を予定しておりますが、レッスン内容により前後することがございます。
- ●運動に適したウェア・シューズでご利用ください。また、タオル・ドリンク等を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ●ドリンクはフタの付いたペットボトルのみスタジオ内へお持込可能です。
- ●皆様が快適にレッスンにご参加いただけるよう、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

※都合により、レッスン・担当者・時間が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

INTRODUCTION PROGRAM

〈プログラムのご紹介〉

CENTRAL SPORTS

STUDIO LESSON スタジオレッスン

当クラブのレッスンは初心者の方でも、基本的にすべてご参加いただける内容になっております。一部(コンビネーションエアロ、オリジナルエアロ、コンビネーションステップ、オリジナルステップ)振付を楽しんでいただける内容のレッスンもございます。

脂肪燃焼系エアロ

シンプルエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。ジャンプやジョギングなど強度の高い動作は行いません。
コンビネーションエアロ	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
オリジナルエアロ	各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロビクスのクラスです。
Fit Fun	シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。

脂肪燃焼系ステップ

シンプルステップ	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。
コンビネーションステップ	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。
オリジナルステップ	各インストラクターのオリジナリティを活かしたステップエクササイズのクラスです。
ステップサーキット	ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。

脂肪燃焼系格闘技

ファイティングエクササイズ	ファイトアタックなど、格闘技エクササイズの入門編です。キックやパンチなど基本となる動作を習得します。音楽に合わせながら、楽しくエクササイズを行いましょう!
ファイトアタックBEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。体を支えるバランス能力が身につき、ウエストの引き締めにも役立ちます。
ファイトアタックPRO	本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。体幹部の強化やウエストシェイプ、ストレス発散に効果的です。

脂肪燃焼系ダンス

Lati Lati	ラテン・HIPHOPなど複数のジャンルのダンスを楽しむクラス。インストラクターの声によるリードがなく音楽をより楽しめる曲と、分かりやすく動くことを目的とした曲を織り交ぜ、ダンス初心者の方も経験者も楽しめる構成になります。
ZUMBA®GOLD	激しい動きが無く、IRのキューイング(声による誘導)もあり初めての方でも参加しやすいZUMBAのクラスです。
ZUMBA®	ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米で大ヒットのダンスエクササイズです。楽しく自由に体を動かしましょう!

ダンス系

HIP HOP	ストレッチ、リズムなど基礎を練習し、ステップや振付などを楽しんでいきます。
はじめて フラ	フラダンスに興味がある!始めてみたい!楽しみたい!という方にオススメです。親切・丁寧に指導致します。
ジャズダンス	オーソドックスなジャズスタイルのダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。
フリースタイルダンス	様々なジャンルのダンスの手法が取り入れられた、創作的なダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。

コンディショニング系

アクティブストレッチ	関節の曲げ伸ばしや回旋などを行うことで筋や腱を引き伸ばします。また、運動を模した動作を取り入れることで柔軟性を向上させ、筋肉の協調性を高めます。
骨盤エクササイズ	骨盤周辺の筋肉、骨格のバランスを整え、骨盤のゆがみを改善していきます。ボディラインの改善や血行の促進など様々な効果が期待できます。
ボディケアストレッチ	体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐします。
スムース&ヒーリング	ボールを使用してコア(胴体部)を調整し、手足などの筋膜をほぐし、動きやすい体を目指すプログラムです。筋力トレーニングや持久力トレーニングなど他の運動と組み合わせることで、相乗効果が期待できます。
メディカルフィットネス	医学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムです。ハードな運動が苦手な方や健康に不安があり、医師より運動実施を勧められている方におすすめです。
カラダデトックス	「カラダが内側からヘンカする発見と喜び」をコンセプトに体調調整のための運動と漢方の知識を合わせて、健康美を目指すプログラムです。四季ごとに「体調改善のテーマ」と「スタイルアップのテーマ」があります。
ビューティープロジェクト	美しいボディラインや動きづくりを目指す簡単エクササイズです。きつい運動は苦手という方にもオススメです。
健康体操	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にしたクラスです。様々な方法で楽しく適度に身体を刺激します。
からだアクティブ	「いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくり」を目標としたプログラムです。
モビリティストレッチ	マットを2枚使用して行うクラスです。関節本来の働きへ近づくことができるため、動きやすい体づくりが期待できます。全身のストレッチを行い、体の機能性(モビリティ)を高めることで、体が軽快に動きやすくなります。

オリエンタル系

ヨガ/HOT	伝統的なインドの健康法です。心と体、気を調和させることによって体の調子を整えます。
パワーヨガ	主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。
気功	中国古来の健康法です。呼吸、気の流れを整えることによって体の調子を整えます。
太極拳	中国古来の健康法で、ゆったりとした動きで体の調子を整えます。足腰も鍛えられるので、高齢者の方にオススメです。
フィールヨガ	心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。比較的簡単に取り組めるアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。
ファンクショナルトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で、動きやすいカラダ作りを目指します。

トレーニング系

シェイプパンプ	音楽に合わせてバーベルを使い楽しく筋力トレーニングを行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、ボディラインも整います。
ピラティス	手脚の重みや脊柱の動きを感じながらコアマッスルを刺激することで、ボディバランスや姿勢を整えます。
フィールピラティス	フィールには、「手探りする」「触って調べる」や、「味わう」「分かる」という意味があります。自分自身の体の具合を手探りしながらピラティスを行い、体を動かしながら効果を体感してみましょう。
ボディメイクトレーニング	体にメリハリをつくることを意識した、筋力トレーニングをメインに行うレッスンです。男性はたくましい体を、女性はしなやかな曲線美を手に入れましょう!
ポルドブラ	ヨガ、ピラティス、ストレッチを取り入れ、姿勢改善やストレッチ効果、柔軟性も高められるエクササイズです。
スモールボールFUN	カラフルなスモールボールを使って、筋力トレーニングやコンディショニングを行います。ボールの不安定さを活かして楽しくエクササイズするプログラムです。
リズムCAMP	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。コア(胴体)を強くし、楽に動かせる体を目指し、キレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。
X-CORE FIGHTING	体幹(CORE)を意識したトレーニングパートを軸に、格闘技動作を組み合わせたクラスです。

脂肪燃焼系スポーツ

エアサイクルフィットネス/リズムライド	音楽を感じ、フィットネス効果を体感しながらバイク(固定式自転車)を漕ぐ、有酸素運動のレッスンです。
エアサイクルフィットネス/パワーライド	音楽を感じ、様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。 様々な漕ぎ方でレベルアップを目指します。最高の達成感をご堪能ください。

裸足マークがついているレッスンは、裸足で行います。
※記載プログラム・レッスンは変更となる場合がございます。

POOL LESSON プールレッスン

脂肪燃焼系

アクアビクス	シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。
アクアダンス	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむアクアエクササイズです。脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。
アクアアタック	プールの中で、ボクシングや空手などの格闘技の動きを行うエクササイズです。スピード感あふれる動きで、総合的に体力を高めながら、ストレスも解消!
アクアウォーク&ジョグ	水の中を様々な方法で楽しく歩いたり走ったりします。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にお勧めです。
アクアサーキット	プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。関節への負担が少ないので、体力づくりをこれから始めたい方に最適です。
アクアウォーク&トレーニング	シンプルな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。

スイミング系

水泳入門	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中で体をうまく動かす練習を行います。
初級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラス。水泳上達のカギは、基本を身につけることから始まります。
中級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラス。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。
初級クロール	10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
中級クロール	呼吸の仕方を練習し、25mを楽に泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
初級背泳ぎ	10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
中級背泳ぎ	楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
初級平泳ぎ	10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
中級平泳ぎ	楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
初級バタフライ	10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
中級バタフライ	楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
スイムトレーニング	泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラス。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。
フィンスイム	泳ぎなれた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングクラスです。

\ WEB予約申込システムスタート! /

パーソナルトレーニング はじめませんか?

PTC Personal Trainer association of Central sports

パーソナルトレーニング 60分 7,700円〜(税込)

「専門の資格を持ったトレーナー」が一人ひとりの年齢・体力・状況に合わせて無理のないトレーニングメニューをご提供する「安心・安全」な「マンツーマンサポートプログラム」です。

機能改善ストレッチ・ペアストレッチ 30分 3,650円〜(税込)

インストラクターが個別に補助を行うストレッチです。よりリラックスした状態で効果的に筋肉を伸ばすことができます。

24時間いつでもWEB予約可能!
予約状況の確認や
予約のキャンセル・変更もできます!

有料 パーソナルスイムレッスン あらゆるニーズに合わせてインストラクターがマンツーマンで指導します。【30分3,300円(税込)】