# 2025.7～STUDIO & POOL LESSON SCHEDULE

スタジオレッスンの
ご予約はコチラから↓

ピンク枠 は前回より内容・時間・担当が変更になった個所となります。

## Monday -月曜日-

| STUDIO 1 | STUDIO 2 | POOL |
|---|---|---|
| 9:00 OPEN | | |
| NEW REC 9:30(20分) CSLive メディカルフィットネス 肩こり予防・改善 | 9:30(60分) 有料 にこにこ元気体操教室 | |
| 10:10(40分) 太極拳 神原 | | |
| 難易度 ★★☆ 11:05(40分) コンビネーションエアロ 今野 | LIVE 11:00(40分) CSLive ダンスWAVE | 10:50(30分) アクアウォーク&ジョグ 根本 |
| | | 11:30(30分) アクアダンス 根本 |
| 12:00(40分) ファンクショナルトレーニング 今野 | REC 12:00(40分) CSLive フィールピラティス | |
| 13:00(40分) ヨガ 高島 | REC 13:00(30分) CSLive リズムCAMP | |
| | 13:50(40分) ダンスファン 大竹 | |
| 14:10(40分) ファンクショナルピラティス 田端 | スタジオ解放 | |
| キッズ体育スクール 15:30～18:30 有料 | キッズダンススクール 15:30～18:30 有料 | |
| 19:00(40分) ヨガ 大橋 | 19:20(40分) HIPHOP 上原 | |
| 20:10(40分) ZUMBA® AKIKO | 20:20(40分) ピラティス 上原 | |
| 21:45 施設利用終了 | | |
| 22:00 CLOSE | | |

## Tuesday -火曜日-

| STUDIO 1 | STUDIO 2 | POOL |
|---|---|---|
| 9:00 OPEN | | |
| 9:40(40分) ヨガ ERI(島村) | 9:40(30分) ファイトアタックBEAT 田端 | |
| 10:35(40分) フラエクササイズ ERI(島村) | 難易度 ★☆☆ 10:30(40分) コンビネーションエアロ 足立 | |
| 11:35(40分) 健康体操 中村 | NEW 11:30(50分) 有料 フラダンス 有料セッション | |
| 12:30(40分) ZUMBA® 磯邊 | 12:35(30分) からだ元気 根本 | |
| 13:30(40分) ピラティス 望月 | REC 13:30(30分) CSLive 脂肪燃焼ダンス | NEW 13:30(30分) Aqua Splash 根本 |
| | NEW REC 14:30(30分) CSLive ビューティーブロジェクト ウエストライン | |
| キッズ体育スクール 15:30～18:30 有料 | スタジオ解放 | |
| 19:00(40分) ヨガ 足立 | | 19:00(20分) アクアウォーク 小林 |
| | | 19:25(30分) アクアビクス 小林 |
| 20:00(40分) コンビネーションステップ 茂木 | 19:50(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 黒江 | |
| | 20:45(30分) ファイトアタックBEAT 黒江 | |
| 21:45 施設利用終了 | | |
| 22:00 CLOSE | | |

## Wednesday -水曜日-

| STUDIO 1 | STUDIO 2 | POOL |
|---|---|---|
| 9:00 OPEN | | |
| 9:20(40分) 有料 気功セッション | NEW REC 9:30(20分) CSLive メディカルフィットネス 肩こり予防・改善 | |
| 10:10(40分) 気功 森田 | 10:10(40分) ダンスWAVE 磯邊 | |
| 11:00(30分) シンプルステップ 茂木 | 11:00(30分) FITFUN 根本 | |
| 12:00(30分) コンビネーションエアロ 高島 | REC 11:50(40分) CSLive ピラティス | 12:00(30分) アクアダンス 久保 |
| 12:50(40分) ヨガ 高島 | 12:50(30分) X-CORE TRAINING 磯邊 | |
| | 13:50(30分) エアサイクルフィットネス リズムライド 大橋（康） | |
| 14:30(40分) ZUMBA® 菊地 | | |
| | 15:20(40分) 有料 シブシーダンスセッション | |
| キッズ体育スクール 15:30～18:30 有料 | チアダンススクール 16:15～18:30 有料 | |
| REC 19:00(30分) CSLive ボディメイクトレーニング | 19:00(40分) フラエクササイズ 亀田 | |
| 19:50(40分) シェイプバンプ40 大橋（康） | REC 19:50(40分) CSLive ヨガ | |
| 20:40(30分) X-CORE FIGHTING 大橋（康） | | |
| 21:45 施設利用終了 | | |
| 22:00 CLOSE | | |

## Friday -金曜日-

| STUDIO 1 | STUDIO 2 | POOL |
|---|---|---|
| 9:00 OPEN | | |
| 9:50(40分) フラエクササイズ 亀田 | 難易度 ★★☆ 10:00(40分) コンビネーションエアロ 足立 | |
| 10:50(40分) コンビネーションステップ 足立 | LIVE 11:00(40分) CSLive ダンスWAVE | 10:50(30分) アクアウォーク 大和田 |
| | | 11:30(45分) アクアビクス 大和田 |
| 11:50(30分) シェイプバンプ30 大谷 | REC 11:50(30分) CSLive エアロサーキット | |
| 12:35(40分) スムース&ヒーリング 竹内 | 12:35(30分) FITFUN 久保 | |
| 13:30(40分) ヨガ 黒田 | 13:30(30分) ファイトアタックBEAT30 磯邊 | |
| 14:30(40分) 健康体操 中村 | NEW REC 14:30(30分) CSLive ビューティーブロジェクト ウエストライン | |
| キッズ体育スクール 15:30～18:30 有料 | キッズダンススクール 15:30～18:30 有料 | |
| | REC 19:10(40分) CSLive ヨガ | |
| 19:30(30分) X-CORE TRAINING 大橋（康） | | |
| 20:15(40分) ZUMBA® 田所 | 20:20(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 大橋（康） | |
| 21:45 施設利用終了 | | |
| 22:00 CLOSE | | |

※上記プールレッスン２クラスは各参加者45名以上で、プール全コース貸切利用となります。
※10:50開始のアクアウォークが45名以上の場合、11:20～11:30のレッスン間も貸切利用となります。

## Saturday -土曜日-

| STUDIO 1 | STUDIO 2 | POOL |
|---|---|---|
| 9:00 OPEN | | |
| キッズ体育スクール 9:30～12:30 有料 | 9:50(40分) ヨガ 大橋 | ※２コマのプログラムは同じ内容となります。同じプログラムを続けてのご参加はご遠慮ください。 |
| | 10:40(40分) ヨガ 大橋 | |
| | 11:40(60分) 有料 HIPHOPセッション | 12:10(45) アクアビクス 笠島 |
| 13:00(40分) シェイプバンプ40 大橋（康） | 13:10(40分) HIPHOP 大竹 | |
| 14:00(40分) ファイトアタックBEAT 大橋（康） | 14:00(30分) ファンクショナルコンディショニング 戸田 | |
| 難易度 ★★☆ 15:00(40分) コンビネーションエアロLOW 茂木 | 貸しスタジオ 有料 ￥2,000(税込)/1H | |
| 15:50(40分) コンビネーションステップ 茂木 | 貸しスタジオ 有料 ￥2,000(税込)/1H | |
| 17:00(40分) ワークアウトヨガ 冨田 | 貸しスタジオ 有料 ￥2,000(税込)/1H | |
| | ※貸しスタジオの利用がない場合はフリースペースとしてご利用頂けます | |
| 19:45 施設利用終了 | | |
| 20:00 CLOSE | | |

## Sunday -日曜日-

| STUDIO 1 | STUDIO 2 | POOL |
|---|---|---|
| 9:00 OPEN | | |
| キッズ体育スクール 9:30～12:30 有料 | キッズ体育スクール 9:30～11:45 有料 | ※イベント等の利用がない場合は、フリースペースとしてご利用いただけます。 |
| | 12:00(40分) エアサイクルフィットネス パワーライド 竹内 | |
| 13:05(40分) シェイプバンプ40 竹内 | REC 13:10(40分) CSLive ヨガ | |
| 14:00(30分) X-CORE TRAINING 磯邊 | スタジオ解放 | |
| 15:00(40分) ZUMBA® 磯邊 | REC 14:50(40分) CSLive ファイトアタックPRO | |
| 16:00(40分) ピラティス 志賀 | REC 16:00(30分) CSLive ボディメイクトレーニング | 16:00(45分) アクアビクス 小林 |
| 17:00(30分) ファンクショナルコンディショニング 志賀 | REC 16:50(40分) CSLive カラダテトックス | |
| 18:45 施設利用終了 | | |
| 19:00 CLOSE | | |

●スタジオレッスンは全て予約制となります。予約日を含めた7日前のAM7：00より予約開始となります。
（水曜のレッスンの場合、前週の木曜AM7：00予約開始）
● 難易度 ★☆☆ マークはレッスンの難易度となります。
（★☆☆易しい ★★☆普通 ★★★チャレンジ）
●プールレッスンはウォーキングコースで行います。3コース利用の場合、スイムコースは1コースのみとなります。

| スタジオ定員数 | |
|---|---|
| スタジオ１ | |
| 基本定員 | 48名 |
| CSLive | |
| ステップ | 36名 |
| スムース＆ヒーリング | 40名 |
| バンプシリーズ | 24名 |
| スタジオ２ | |
| 基本定員 | 26名 |
| CSLive | 25名 |
| バイクシリーズ | 12名 |
| バイクシリーズ（CSLive） | 12名 |

青・黄・赤の色分けはスタジオの予約番号シールの色

＜諸注意＞
・体調管理の為にも、必ず準備運動・血圧測定を実施してください。
・安全管理上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
・スタジオ内へのスマートフォンの持ち込みやレッスン前の操作（通話・撮影以外）は可能ですが、レッスン開始後の操作はご遠慮頂き、マナーモードに設定して頂きますようお願い致します。

CSLiveとは？ 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。