

Monday -月曜日-		
STUDIO 1	STUDIO 2	POOL
	9:00 OPEN	
9:30(20分) REC CSLive メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング	9:30(40分) REC ここに元気 体操教室	
10:10(40分) 太極拳 神原		
11:05(40分) REC JOLi*ネージュ 今野	11:00(40分) LIVE CSLive ダンスWAVE	11:20(30分) アクアウォーク 久保
12:00(40分) JOLi*ネージュ 今野	12:00(40分) REC CSLive フォームピラティス	12:00(30分) アクアダンス 久保
13:00(40分) ヨガ 高島	13:00(30分) REC CSLive USACAMP	
14:10(40分) ファンクショナル ピラティス 田端	13:50(40分) ダンスファン 大竹	
15:00	スタジオ解放	
16:00	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
17:00		
18:00		
19:00	19:00(40分) ヨガ 大橋	
20:00	19:20(40分) HIPHOP 上原	
21:00	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(豊村)	9:40(30分) フィットネス BEAT 田端	
10:35(40分) フィットネス ERI(豊村)	10:30(40分) REC JOLi*ネージュ 足立	
11:35(40分) 健康体操 中村	スタジオ解放	
12:30(40分) ZUMBA® 磯邊	12:30(30分) から元気 根本	
13:30(40分) ピラティス 望月	13:30(30分) REC CSLive シニアフィットネス から元気	13:20(30分) アガJam 根本
	14:30(30分) REC CSLive シニアフィットネス SHISEIゆかみ	
15:00	キッズ体育 スクール 15:30~18:30 有料	スタジオ解放
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	19:00(40分) ヨガ 足立	19:00(20分) アクアウォーク 小林
20:00	20:00(40分) JOLi*ネージュ ステップ 茂木	19:25(30分) CSLive X-CORE FITTING アキアピクス 小林
21:00	20:50(30分) フィットネス 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) REC 気功セッション	9:30(20分) REC CSLive 好*加*外*社 心臓アンチエイジング	
10:10(40分) 気功 森田	10:10(40分) ダンスWAVE 磯邊	
11:00(30分) ヨガ 藤本	11:00(40分) REC アクアウォーク 8ツツ 根本	10:50(30分) アクアウォーク 8ツツ 根本
12:00(30分) JOLi*ネージュ 高島	11:50(40分) REC CSLive ピラティス	11:30(30分) アクアダンス 根本
12:50(40分) ヨガ 高島	12:50(30分) X-CORE TRAINING 磯邊	11:50(40分) REC アクアウォーク 8ツツ 根本
14:30(40分) ZUMBA® 菊地	13:50(30分) JOLi*ネージュ ※週替わり 大橋	12:35(40分) スムース&ヒーリング 竹内
	15:20(40分) REC シアターダンス セッション	12:40(30分) FITFUN 磯邊
15:30	キッズ体育 スクール 15:30~18:30 有料	13:30(40分) LIVE CSLive フィットアタック BEAT
16:00		14:30(30分) REC CSLive ピラティス SHISEIゆかみ
17:00		14:30(40分) 健康体操 中村
18:00		14:30(30分) CSLive ピラティス SHISEIゆかみ
19:00	19:00(40分) ヨガ 大橋	19:00(20分) アクアウォーク 小林
20:00	19:50(40分) REC シアターダンス セッション	19:25(30分) CSLive X-CORE FITTING アキアピクス 小林
21:00	20:40(30分) X-CORE FITTING 大橋(康)	19:10(40分) REC CSLive HOTヨガ
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) フィットネス 亀田	10:00(40分) REC JOLi*ネージュ 足立	
10:50(40分) JOLi*ネージュ 足立	10:50(40分) REC アクアウォーク 8ツツ 根本	10:50(30分) アクアウォーク 大和田
11:50(30分) シェイプアップ30 磯邊	11:40(30分) REC CSLive エアロサーキット	11:30(45分) アクアピクス 大和田
12:35(40分) スムース&ヒーリング 竹内	12:40(30分) FITFUN 磯邊	11:50(30分) アクアピクス 大和田
13:30(40分) ヨガ 黒田	13:30(40分) LIVE CSLive フィットアタック BEAT	12:00
14:30(40分) 健康体操 中村	14:30(30分) REC CSLive ピラティス SHISEIゆかみ	12:00
15:00	キッズ体育 スクール 15:30~18:30 有料	12:00
16:00		12:00
17:00		12:00
18:00		12:00
19:00	19:30(30分) X-CORE TRAINING 大橋(康)	12:00
20:00	20:15(40分) ZUMBA® 田所	12:00
21:00	20:20(40分) JOLi*ネージュ パワーライド 大橋(康)	12:00
21:45 施設利用終了		
22:00 CLOSE		

Saturday -土曜日-		
STUDIO 1	STUDIO 2	POOL
	9:00 OPEN	
9:30	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。
10:00	10:40(40分) ヨガ 大橋	
11:00	11:40(60分) REC HIPHOP セッション	12:10(45) アクアピクス 登録
12:00	13:00(40分) シェイプアップ40 大橋	
13:00	13:10(40分) HIPHOP 大竹	
14:00	14:00(40分) REC フィットネス BEAT 大橋(康)	14:10(40分) CSLive ピラティス
15:00	15:00(40分) REC JOLi*ネージュ エアロLOW 茂木	15:00(40分) 有料 貸しスタジオ ¥2,000(税込)/1H
16:00	15:50(40分) JOLi*ネージュ ステップ 茂木	16:00(40分) 有料 貸しスタジオ ¥2,000(税込)/1H
17:00	17:00(40分) ワークアウト30 黒田	17:00(40分) 有料 貸しスタジオ ¥2,000(税込)/1H
18:00		※貸しスタジオの 利用がない場合は プールの予約として ご利用頂きます
19:00		
19:45 施設利用終了		
20:00 CLOSE		

Sunday -日曜日-		
STUDIO 1	STUDIO 2	POOL
	9:00 OPEN	
9:30	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、 プールの予約として ご利用いただけます。
10:00		
11:00		
12:00	12:00(40分) JOLi*ネージュ ステップ 黒江	
13:00	13:05(40分) シェイプアップ 竹内	13:10(40分) REC CSLive ヨガ
14:00	14:00(30分) X-CORE TRAINING 磯邊	スタジオ解放
15:00	15:00(40分) ZUMBA® 磯邊	14:50(40分) REC CSLive フィットネス PRO
16:00	16:00(40分) ピラティス 志賀	16:00(30分) REC CSLive ボディメイク トレーニング
17:00	17:00(30分) ファンクショナル ワークアウト 志賀	16:50(40分) REC CSLive カラダテックス
18:45 施設利用終了		
19:00 CLOSE		

2025.4~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。

- 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。
- <諸注意>
- ・体調管理の為に、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。

スタジオ定員数	
スタジオ1	
基本定員	48名
CSLive	48名
ステップ	36名
スムース&ヒーリング	40名
ハンパシリーズ	24名
ボディコアバランス	24名
ボディメイクサーキット	24名
スタジオ2	
基本定員	26名
CSLive	25名
パイオシリーズ	12名

青・赤の色分けはスタジオの予約番号シールの色

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、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。