

スタジオ

定員最大36名の大型スタジオでは様々なレッスンを実施中！

HOTヨガなども受けることができます！



【AIRCYCLEFitness】

脂肪燃焼

心肺機能向上

【ヨガ・ピラティス】

ヨガ：柔軟性UP

ピラティス：スタイルアップ

【CSLive】

映像配信レッスン

セントラルスポーツは

“遠赤外線のヒートパネル”を

スタジオに設置しています。

石油やガスで部屋を暖めるのではなく

遠赤外線ヒートパネルを採用した HOTスタジオは

体の内部から温まります。

体が温まると筋温があがり 柔軟性が増すので、

体に負担がかかりにくく より楽しく効果的な 運動ができます。



プール

25m×4コースになり、もちろんプールレッスンもあります！

初心者・歩行者用 1コース

片道で泳ぐコース 2コース

往復して泳ぐ方向け 1コース

※レッスンまたはスクール実施時には、コースを一部制限いたします。



- ・ウェアラブルウォッチはカバーを付けてあればプール内でもご利用いただけます。
- ・音楽を聴きながらの遊泳には一部制限がございます。
- ・水中歩行で毛髪が水中に入らなければキャップは被らなくても問題はありません。

【レンタル】スィムキャップのみ 330円(税込)

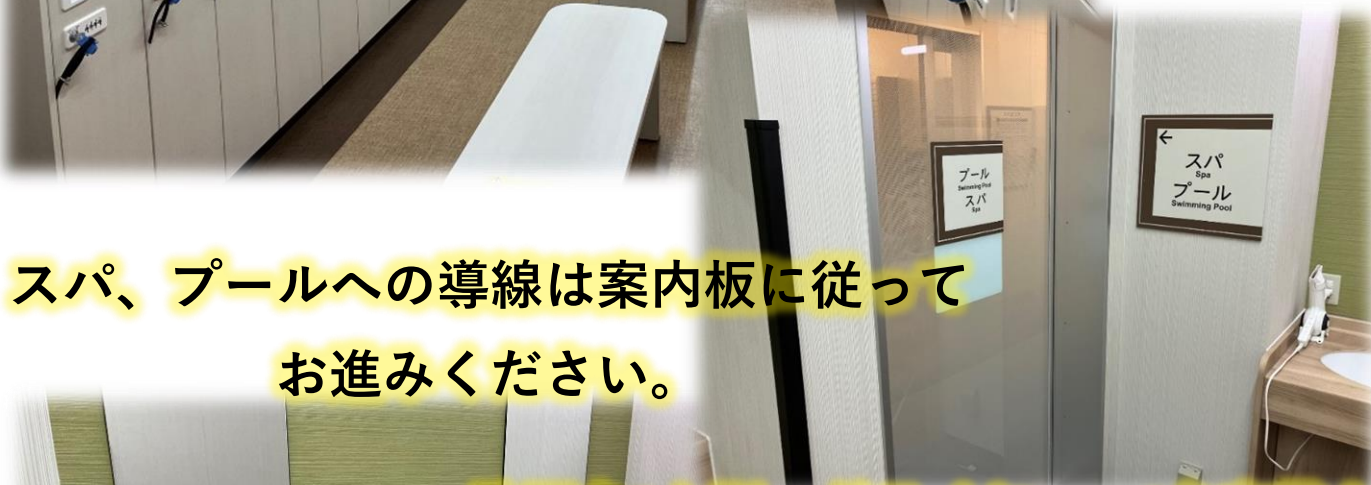
男性ロッカー

同じサイズのフリーロッカーがあり、プールへのアクセスもこちらから！

鍵のついているロッカーであれば
自由にお使いいただけます。



スパ、プールへの導線は案内板に従って
お進みください。



洗面台2か所、ドライヤー 4台完備！
導線を進むと冷水機・水着脱水機
もあります。



男性スパエリア

シャワーだけではなくお風呂、ジャグジー機能で疲れを癒せます！



温水お風呂：38～40℃

シャワーブースは8か所
ボディーソープ
リンスインシャンプー 完備



スイッチを押すとジェットが
出てきます！

女性ロッカー

フリーロッカー制となっており、プールへのアクセスもこちらから！

鍵のついているロッカーであれば
自由にお使いいただけます。

スパ、プールへの導線はロッカー内の
案内板に従ってお進みください。

洗面台2か所、ドライヤー 6台

導線を進むと冷水機、水着乾燥機1台 完備！



女性スパエリア

シャワーだけではなくお風呂、ジェット機能で疲れを癒せます！

温水お風呂：38～40℃

スイッチを押すとジェットが
出てきます！

シャワーブースは9か所

ボディーソープ

リンスインシャンプー 完備



ジムエリア

全身の筋肉をバランスよくトレーニングできるウェイトマシン！

ジムエリア入口に汗拭き用タオル設置中
1枚お取りいただき使用後は汗のふき取りに
ご協力をお願いします。



ストレッチエリア



ウェイトマシン



エリア



周辺のジムにはない
『TRX』が導入されています。

ジムエリア

広々としたフリーウェイトエリアもあります！



【フリーウェイト】

- ・パワーラック 1台
- ・スミスマシン 1台
- ・ケーブルマシン 1台
- ・プリーチャーカール 1台
- ・アジャスタブルベンチ 2台
- ・ベンチステーション 1台

【ダンベルラック】

① 1～10Kg

② 12～30Kg

また、ケトルベルも
導入されています！



【有酸素マシン】

- ・トレッドミル 10台
- ・エアロバイク 6台
- ・クロストレーナー 3台

