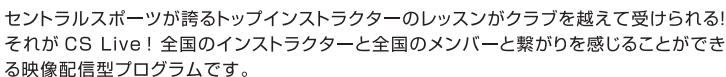


セントラルフィットネスクラブ24 袖ヶ浦駅前店

スタジオレッスンはオンライン予約が必要です。レッスン30分前よりチェックイン可能です。

- 木曜日は休館日です。
- プールレッスンは参加状況に応じて最大3コース使用させていただきます。
- アクアビクス、アクアダンスは通常2コース使用、20名以上の場合は3コース使用させていただきます。
- プールにおいて3コース使用中の場合は歩行者コースのみとなります。
- 都合により、担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。
- 各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。
- [有料]**表記のレッスンは有料レッスンです。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。



STUDIO LESSON スタジオレッスン

脂肪燃焼系

フィットアタック BEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締に効果的です。
リズムキャンブ	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、楽に動けるカラダを目指し、キレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。
リズムライド	バキエクササイズの基本動作を学びながら、各自のペースで気軽に楽しめるプログラムです。エアサイクルフィットネスならではの非日常体験が可能となります。
パワーライド	大量の発汗と高い燃焼効果が全身を絞る高強度プログラム。ライディングに加え音楽とイメージが一つになる「高揚感」「没入感」をお楽しみいただけます。
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。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。

脂肪燃焼系

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。頭もからだもフル回転!脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。
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むながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル稼働!脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
X-CORE FIGHTING	格闘技の動きと体幹トレーニングを組み合わせ、低衝撃ながらも短時間で効率よく脂肪燃焼を目指します。このプログラムはHILIT(短時間、高強度、安全低衝撃)です。
EXCITE-BODY	自重負荷のみを用いた30分の高強度インターバルトレーニング(HIIT)プログラム。
ダンスWAVE	ダンスミュージックを楽しむながら、簡単なステップからだてに動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特にオススメです。

ダンス系

フリースタイル ダンス	様々なジャンルのダンスのテクニックを取り入れた創作的なダンススタイルです。動きのイメージを自由に表現する楽しさを、思う存分味わってください。
ZUMBA®	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
フィールピラティス	ピラティステクニックの効果をも、体を動かしながら感じ、ご自身の体の状態や仕組みを理解していくセントラルスポーツオリジナルプログラムです。マットの上で自重を使って行う内容です。
シェイパンプ	バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。脚、腕、胸、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。
シェイパンプ POWER	シェイパンプのステップアップクラス。スピードや回数に拘った構成で、短時間で効率的に、トレーニングに集中したい方、限界にチャレンジしたい方へおすすめです。

トレーニング系

ヨガ	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
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。
健康体操	様々な方法で適度にカラダを動かします。体力に自信のない人や中高年の方を対象にしたクラスです。楽しく、無理なく運動習慣を身につけます。

エッセンス系

ヨガ	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
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。
健康体操	様々な方法で適度にカラダを動かします。体力に自信のない人や中高年の方を対象にしたクラスです。楽しく、無理なく運動習慣を身につけます。

POOL LESSON プールレッスン

脂肪燃焼系	アクアウォーク &ジョグ	水の中で走る動作を中心に行うプログラムです。脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。	マンズリースイム	毎月種目・内容を変えながら泳法レッスンを行います。	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です。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。	ダイビング系	スキندайビング	マスク・ノーケル・フィンを使用して、ダイビングの基礎（泳ぐ、潜る）を練習します。スクーバー・ダイビングのトレーニングとしても有効です。
	アクアビクス	音楽に合わせて、シンプルに動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう	長距離スイム	泳ぎにだいたい慣れてきた方を対象とした長い距離を続けて泳げるようになることを目的としたクラスです。長く泳いでより高いフィットネス効果を目指しましょう。	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。	その他	フィンフリーコース	フィンをご利用いただけるコースをご用意しています。水をきって進む爽快感は格別です。