

LESSON SCHEDULE

2026年7月～ レッスンスケジュール
セントラルフィットネスクラブ24 千葉ニュータウン店

《フィットネスメンバーの方は全て無料で参加いただけます。》
※レッスンスケジュールは都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。
※祝祭日および特別営業日は特別プログラムとなります。詳しくは館内掲示をご覧ください。
※スポーツ施設(マシンジム・プール・スタジオ)のご利用は閉館時間の15分前までとさせていただきます。
※プールレッスン(Jr.スイミングも含む)開始準備の為、開始20分前よりコースを変更させていただきます。
予めご了承ください。

Monday -月曜日-			Wednesday -水曜日-			Thursday -木曜日-			Friday -金曜日-			Saturday -土曜日-			Sunday -日曜日-					
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール			
9:00			9:00			9:00			9:00			9:00～(60)			9:00～(60)			9:00～(60)		
10:00			10:00			10:00			10:00			10:00～(60)			10:00			10:00～(60)		
10:30～(40)	10:20～(30)		10:20～(40)	10:20～(40)	10:20～(40)	10:30～(40)	10:20～(30)		10:15～(30)		10:20～(40)	10:00～(60)		10:00～(60)	10:00～(60)		10:00～(60)			
エアロ入門 竹本	CSLive REC からだアクティブ		ヨ ガ 比呂	CSLive REC 健康太極拳	ベビースイミング スクール	骨盤エクササイズ 山口	CSLive REC からだアクティブ		ストレッチ 竹本		ベビースイミング スクール	キッズ体育 スクール 《児童》		キッズスイミング スクール 《児童》	キッズ体育 スクール 《幼児》		キッズスイミング スクール 《児童》			
11:00	11:00～(40)	11:00～(30)	11:20～(30)		11:20～(30)	11:30～(30)	11:00～(40)	11:00～(30)	11:00～(40)	11:00～(40)	11:20～(30)		11:00～(20)		11:00～(40)	11:20～(40)				
11:30～(40)	CSLive LIVE ダンスWAVE	アクアウォーク&トレーニング 渡辺	Fit Fun 重原		初級クロール 澤	シンプルエアロ 館崎	CSLive LIVE アクアウォーク 尾崎		ヨ ガ 米倉	CSLive REC ダンスWAVE	中級平泳ぎ 竹本		CSLive REC メディカルフィットネス		CSLive REC カラダデトックス		ベビースイミング スクール			
12:00	ヨ ガ 大塚	11:35～(30)						11:45～(30)					11:50～(30)							
		水泳入門 渡辺						中級背泳ぎ 尾崎					リズムライド 小島 予約制 定員12名							
12:30～(40)	12:20～(40)	12:20～(30)		12:10～(30)	12:00～(45)		12:00～(40)		12:00～(40)		12:10～(30)				ZUMBA 藤曲					
バレトン 大塚	CSLive REC カラダデトックス	中級バタフライ 竹本		リズムライド 重原 予約制 定員12名	初級スイム トレーニング 澤		CSLive REC シェイブパンプ 予約制 定員15名		ZUMBA 米倉		アクアビクス 渡辺									
13:00						12:20～(60)		目指せ! マスターズ 澤				12:40～(40)								
13:30～(40)	13:40～(40)	13:15～(60)		13:00～(40)	13:00～(45)	13:10～(30)	13:10～(40)		13:00～(40)	13:00～(40)	13:00～(30)	12:40～(40)			13:00～(40)	13:00～(40)				
シェイブパンプ 宮川 予約制 定員28名	CSLive REC スムーズ&ヒーリング	目指せ! マスターズ 尾崎	シェイブパンプ 会田 予約制 定員28名	CSLive REC Lati Lati	アクアビクス 加藤	メディカルフィットネス 渡辺	CSLive REC シェイブパンプ 予約制 定員15名		ピラティス 千夏子	リズムライド 会田 予約制 定員12名	スイムトレーニング 渡辺	シェイブパンプ 重原 予約制 定員28名			シェイブパンプ 小島 予約制 定員28名	CSLive REC スムーズ&ヒーリング				
	14:40～(30)			14:10～(40)	14:30～(60)		14:30～(30)		14:00～(40)	14:30～(20)			13:40～(40)			14:00～(30)				
	CSLive REC フラエクササイズ			CSLive REC ヨ ガ	キッズスイミング スクール 《幼児》		CSLive REC リズムCAMP		シンブルステップ 千夏子 予約制 定員28名	CSLive REC メディカルフィットネス			14:40～(40)	14:30～(60)		14:50～(40)	14:30～(30)			
				CSLive REC カラダデトックス	キッズスイミング スクール 《幼児》								CSLive REC Lati Lati	キッズスイミング スクール 《幼児》		パワーライド 重原 予約制 定員12名	初中級背泳ぎ 尾崎			
16:00～(50)		15:30～(60)	15:30～(60)		15:30～(60)	15:30～(60)	15:30～(60)	15:30～(60)	15:30～(60)	16:00～(60)	15:30～(60)		15:40～(40)	15:30～(60)	15:50～(40)		15:10～(60)			
ジュニアダンス スクール 《幼児》		キッズスイミング スクール 《幼児》	キッズ体育 スクール 《幼児》		キッズスイミング スクール 《幼児》	キッズ体育 スクール 《幼児》	キッズスイミング スクール 《幼児》	キッズスイミング スクール 《幼児》	キッズ体育 スクール 《幼児》	チアダンス スクール 《幼児》	キッズスイミング スクール 《幼児》		CSLive REC ピラティス	キッズスイミング スクール 《児童》	ヨ ガ 武藤		目指せ! マスターズ 尾崎			
17:00～(60)		16:30～(60)	16:30～(60)		16:30～(60)	16:30～(60)	16:30～(60)	16:30～(60)	16:30～(60)	17:00～(60)	16:30～(60)	16:40～(40)		16:30～(60)						
ジュニアダンス スクール 《児童》		キッズスイミング スクール 《児童》	キッズ体育 スクール 《児童》		キッズスイミング スクール 《児童》	キッズ体育 スクール 《児童》	ジュニアダンス スクール 《幼児》	キッズスイミング スクール 《児童》	キッズ体育 スクール 《児童》	チアダンス スクール 《児童》	キッズスイミング スクール 《児童》	ZUMBA 山下		キッズスイミング スクール 《児童》						
18:00		17:30～(60)	17:30～(60)		17:30～(60)	17:30～(60)	17:30～(60)	17:30～(60)	17:30～(60)	17:30～(60)	17:30～(60)		17:50～(40)							
ジュニアダンス スクール 《児童》		キッズスイミング スクール 《児童》	キッズ体育 スクール 《児童》		キッズスイミング スクール 《児童》	キッズ体育 スクール 《児童》	ジュニアダンス スクール 《児童》	キッズスイミング スクール 《児童》	キッズ体育 スクール 《児童》		キッズスイミング スクール 《児童》		CSLive REC Zen Yoga							
18:10～(60)												18:15～(90)			19:00 CLOSE					
	19:00～(30)			19:10～(30)		19:10～(40)	19:10～(30)		19:10～(40)	19:00～(40)										
	リズムライド 小島 予約制 定員12名		19:20～(40)	CSLive LIVE シェイブパンプPOWER 予約制 定員15名		ZUMBA 山下	リズムライド 重原 予約制 定員12名		シェイブパンプ 宮川 予約制 定員28名	CSLive REC Lati Lati										
20:00	20:00～(30)	20:00～(40)		20:00～(30)	20:00～(60)	20:00～(40)	20:00～(40)	20:00～(30)	20:10～(40)	20:00～(40)	20:10～(60)	20:00 CLOSE								
ストレッチ 小島	CSLive LIVE シェイブパンプ 予約制 定員15名		20:20～(40)	CSLive LIVE X-CORE FIGHTING	目指せ! マスターズ 尾崎		CSLive REC ヨ ガ	初中級クロール 渡辺	ファイトアタック BEAT 小島	CSLive LIVE パワーライド 予約制 定員12名	目指せ! マスターズ 宮川									
22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE											

一部のスタジオレッスンは
予約制プログラムとなります。

予約制スタジオレッスンは全てオンライン予約となります。
クラブホームページの「スタジオレッスン予約」よりご予約ください。

【スタジオ1】定員
予約有/28名
予約無/40～47名

【スタジオ2】定員
予約有/12～15名
予約無/15～27名

※レッスンにより参加人数が異なります

セントラルスポーツグループ
映像配信型スタジオレッスン

CSLive

1人で黙々と運動することが苦手な方にとって、
インストラクターの声や音楽に合わせて行うスタジオレッスンは
飽きずに楽しく身体を動かせる、とっても効率が良いエクササイズです。
CS Liveは、セントラルスポーツグループが誇る数々のスタジオレッスンを
より気軽に、より効果的に楽しみたいために誕生しました。

ココロはつながり、カラダが動き出す!
進化を続けるCS Liveの世界をぜひご体感ください!!