

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																		
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN		
10:30	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	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 (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)
11:00		CSLive LIVE ダンスWAVE	アクアウォーク&トレーニング 渡辺					アクアウォーク 尾崎		ヨガ 米倉	CSLive REC ダンスWAVE					CSLive REC メディアカルフィットネス		
11:30			水泳入門 渡辺	Fit Fun 重原		初級クロール 澤												
12:00	ヨガ 大塚																	
12:30	バレトン 大塚	CSLive REC カラダデトックス																
13:00				シェイブパンプ 会田	CSLive REC Lati Lati	初級スイム トレーニング 澤												
13:30	シェイブパンプ 宮川	CSLive REC スムース&ヒーリング	目指せ! マスターズ 尾崎															
14:00				フィットアタック BEAT 会田														
14:30																		
15:00																		
16:00	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)
17:00	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)	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)		キッズスイミング スクール (幼児)			
18:00	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)	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)						
19:00																		
20:00	ストレッチ 小島	CSLive LIVE シェイブパンプ																
21:00																		
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			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、より効果的にお楽しみいただく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!!

PROGRAM INTRODUCTION

スタジオプログラムの紹介

エアロビクス・ステップ	Fit Fun	シンプルなお動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。初めての方でも安心して参加いただけます。
	エアロ入門	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。(運動強度: 3.6METs)
	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。 予約制
格闘エクササイズ	ファイトアタック 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めに効果的です。(運動強度: 4.9METs)
	ファイトアタック PRO	本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。体幹部の強化やウエストシェイプ、ストレス発散に効果的です。
コンディショニング・リラクゼーション	カラダデトックス	がんばらないエクササイズと漢方の知識を合わせて、体内浄化。カラダ本来のキレイと元気を取りもどすプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したり、カラダを自然な状態にリセットします。(運動強度: 1.8METs)
	スムーズ&ヒーリング	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、動きやすい(機能的)体を目指すプログラムです。暖
	ストレッチ	これから運動を始める初心者を対象に、基本的なストレッチの正しい方法を指導するクラスです。基本的なストレッチの方法が身に付くので、様々な運動を行うときに自分で実践できるようになります。 予約制
	骨盤エクササイズ	気になる骨盤まわりをストレッチすることで、姿勢改善・慢性的な疲労を緩和致します。
	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたレッスンです。インナーマッスルを意識し美しいプロポーションを目指します。
体調改善・健康体操	からだアクティブ	「人生100年時代を豊かに生きる体づくり」を目標としたプログラムです。素足・もしくは靴下を履いた状態で、自宅でもできる簡単な簡単な「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」を行います。
	健康太極拳	中国に古くから伝わる健康法です。緩やかに流れるように動くことで、正しい姿勢やからだの正しい使い方を身につけながら身体の調子を内側から整えます。
	メディアカルフィットネス	病気がケガの予防・改善を目的とした、科学的エビデンスに基づく健康運動プログラムです。
バイオン系	エアサイクルフィットネスリズムライド	脂肪燃焼効果抜群。音楽に合わせて爽快に汗をかきたい方におススメのバイクプログラムです。 予約制
	エアサイクルフィットネスパワーライド	究極のエネルギー消費。珠玉の達成感。全身のシェイプアップに最適な高強度バイクプログラムです。 予約制
	CSLive	離れていても感じる「リアルタイム」の情熱! 新感覚のスタジオレッスン登場! 全国から選抜されたトップインストラクターたちがここに集結! セントラルスポーツが誇るオリジナルプログラムです。

※レッスンスケジュールの **LIVE** はライブ配信、**REC** は録画配信となります。

ヨガ	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。
	Zen Yoga	ヨガの要素である「調身・調息・調心=姿勢を調える・呼吸を調える・心を静める」の考えをベースに季節ごとのテーマに沿ったセルフケア(ほぐし)と座位・仰向け中心のヨガを行うプログラムです。
ヨガ・ピラティス	フィールピラティス	ピラティステクニックの効果を体動かしながら感じていきます。フィールには「手探りする」「触って調べる」や「味わう」「分かる」という意味があります。エクササイズを行いながら自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。(運動強度: 2.3METs)
	ピラティス	100年の歴史を持つメソッドで、からだの奥にある筋肉(インナーマッスル)をしなやかに、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。
ダンスエクササイズ	ダンスWAVE	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを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。(運動強度: 4.4METs)
	Lati Lati	ラテン、HIPHOPなど複数のダンスジャンルでの「音楽」「振付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。(運動強度: 3.7METs)
	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。(運動強度: 4.8METs)
トレーニング	フラエクササイズ	フラダンスの基本的な動きをアレンジして、適度にカラダを動かします。ハワイアン音楽に耳を傾け、存分にリラクスし、心もカラダもきれいになりましょう。
	シェイプパンク	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、胸、腕、肩、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。(運動強度: 2.9METs) 予約制
	シェイプパンク POWER	シェイプパンクのステップアップクラス。全身の筋力トレーニングに加え、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すめです。 予約制
トレーニング	X-CORE FIGHTING	シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、体幹(CORE)を意識した静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組み合わせることで、短時間で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。(運動強度: 6.4METs)
	リズムCAMP	CSLiveで実施します。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、楽に動かせ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。

スタジオプログラムに参加される際の諸注意

- 怪我防止、ご自身の体調管理の為に必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。
- 缶・ビン類、キャップのない飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。(ペットボトル可)
- 予約制** マークのある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。ご本人のご予約とさせていただきます。
- スタジオ入場時間はレッスン開始の10分前とさせていただきます。
- レッスン開始後のご参加はご遠慮いただきますようお願い致します。予めご了承のほど、よろしくお願致します。

プールプログラムの紹介

水泳入門	水泳入門	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。
	初級クロール	クロールの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。
初級スイムトレーニング	初級スイムトレーニング	初級レベルの方を対象とした泳力・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。
	初中級クロール	クロールの呼吸の仕方を練習し、2.5mを楽に泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップを目指しましょう。
泳法レッスン系	初中級背泳ぎ	背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本、しっかりと身につけましょう。
	中級背泳ぎ	背泳ぎで楽に2.5m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップを目指しましょう。
泳法レッスン系	中級平泳ぎ	平泳ぎで楽に2.5m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップを目指しましょう。
	中級バタフライ	バタフライで楽に2.5m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップを目指しましょう。
泳法レッスン系	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。ぜひチャレンジしてみよう。
	目指せ!マスターズ	水泳大会への出場や記録向上を目指している方を対象にしたクラスです。日頃のトレーニングの成果を十分に発揮できるように様々な角度からの練習を行います。
アクアエクササイズ系	アクアウォーク	水の中を様々な方法で楽しく歩きます。全身のリラックス、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。
	アクアピクス	音楽に合わせて、シンプルなお動きで全身を動かします。水の特性を十分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。
アクアエクササイズ系	アクアウォーク&トレーニング	シンプルなお有酸素運動(歩く、走る、跳ぶ)と筋力トレーニングを交互に行い、体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。音楽に合わせて必要がないので周りの方を気にせず、自分のペースで行うことができます。

プールプログラムに参加される際の諸注意

- 怪我防止、ご自身の体調管理の為に必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。
- 缶・ビン類、キャップのない飲み物容器の持ち込みはご遠慮ください。(ペットボトル可)
- アクセサリー類は全て外しシャワーで化粧・整髪料を落としましょう。
- プールレッスン参加は小学生以上とさせていただきます。(保護者同伴)

