

LESSON SCHEDULE

2026年8・9月
レッスンスケジュール
《 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。 》

セントラルフィットネスクラブ24 千葉ニュータウン店

※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-		
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
10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN		10:00 OPEN	10:00 OPEN	
10:30~(40)	10:20~(30) CSLive(REQ) からだアクティブ		10:20~(40) ヨ ガ 比呂	10:20~(40) CSLive(REQ) 健康太極拳	10:20~(40) ベビースイミングスクール	10:30~(40) 骨盤エクササイズ 山口	10:20~(30) CSLive(REQ) からだアクティブ	
11:00	11:00~(40) CSLive(LIVE) ダンスWAVE	11:00~(30) アクアウォーク&トレーニング Akiyo	11:20~(30) Fit Fun 重原	11:15~(30) CSLive(REQ) ボディメイクトレーニング	11:20~(30) 初級水泳 澤	11:30~(30) シンプルエアロ 館崎	11:00~(40) CSLive(LIVE) ピラティス	11:00~(30) アクアウォーク 尾崎
12:00		11:35~(30) 水泳入門 澤		12:10~(30) リズムライド 重原	12:00~(45) 初級スイムトレーニング 澤		11:45~(30) CSLive(REQ) シェイプパンプ	11:45~(30) 中級水泳 尾崎
12:30~(40) バレトン 大塚	12:20~(40) CSLive(REQ) カラダデトックス	12:20~(30) 中級水泳 竹本	8月:背泳ぎ 9月:平泳ぎ			12:20~(40) ヨ ガ 館崎	12:10~(40) CSLive(REQ) シェイプパンプ	12:20~(30) 目指せ!マスターズ 澤
13:00		13:15~(30) 目指せ!マスターズ 尾崎	13:00~(40) シェイプパンプ 会田	13:10~(40) CSLive(REQ) Lati-Lati	13:00~(45) アクアビクス 加藤	13:15~(30) メディカルフィットネス 渡辺		
14:00	13:40~(40) CSLive(REQ) スムーズ&ヒーリング		14:00~(40) ファイトアタックBEAT 会田	14:10~(40) CSLive(REQ) ヨ-ガ		14:00~15:00 スタジオ開放	13:50~(30) CSLive(REQ) はじめて太極拳	
15:00	14:40~(30) CSLive(REQ) フラエクササイズ			15:10~(40) CSLive(REQ) カラダデトックス	14:30~(30) キッズスイミングスクール《幼児》		14:30~(30) CSLive(LIVE) リズムCAMP	
16:00		15:30~(30) キッズスイミングスクール《幼児》	15:30~(30) キッズ体育スクール《幼児》		15:30~(30) キッズスイミングスクール《幼児》	15:30~(30) キッズ体育スクール《幼児》		15:30~(30) キッズスイミングスクール《幼児》
17:00	15:30~18:30 スタジオ開放	16:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》	16:30~(30) キッズ体育スクール《児童》	16:00~18:30 スタジオ開放	16:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》	16:30~(30) キッズ体育スクール《児童》	16:30~(30) ジュニアダンススクール《幼児》	16:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》
18:00		17:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》	17:30~(30) キッズ体育スクール《児童》		17:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》	17:30~(30) キッズ体育スクール《児童》	17:30~(30) ジュニアダンススクール《児童》	17:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》
19:00					8月:バタフライ 9月:背泳ぎ	19:10~(40) ZUMBA 山下	19:10~(30) リズムライド 重原	
20:00	19:30~(40) リズムライド 小島		19:10~(30) シェイプパンプPOWER 小島	19:00~(40) CSLive(REQ) パワーヨガ	19:20~(30) 初中級水泳 尾崎			
21:00	20:25~(40) ダンスWAVE 渡辺		20:00~21:30 スタジオ開放	20:00~(30) CSLive(LIVE) X-CORE FIGHTING	20:00~(45) 目指せ!マスターズ 尾崎	20:05~(40) ヨ ガ Akiyo	20:05~(30) CSLive(REQ) X-CORE TRAINING	
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00
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
9:00			9:00~(30) キッズ体育スクール《児童》		9:00~(30) キッズスイミングスクール《児童》	9:00~(30) キッズ体育スクール《児童》		9:00~(30) キッズスイミングスクール《児童》
10:00	10:00 OPEN		10:00~(30) キッズ体育スクール《幼児》	10:00 OPEN	10:00~(30) キッズスイミングスクール《幼児》	10:00~(30) キッズ体育スクール《幼児》	10:00 OPEN	10:00~(30) キッズスイミングスクール《幼児》
10:15~(30) ストレッチ 竹本		10:20~(40) ベビースイミングスクール						
11:00	11:00~(40) ヨ ガ 米倉	11:20~(30) 中級水泳 竹本	8月:クロール 9月:バタフライ	11:00~(40) CSLive(REQ) Lati-Lati			11:10~(30) CSLive(REQ) ビューティープロジェクト	11:20~(40) ベビースイミングスクール
12:00	11:55~(40) ZUMBA 米倉	12:10~(30) アクアビクス 渡辺	12:00~(40) シェイプパンプ 重原			12:00~(40) ZUMBA 藤曲		
13:00	12:40~(30) リズムライド 会田	13:00~(30) スイムトレーニング 渡辺	13:00~(40) ファイトアタックPRO 重原	12:00~13:30 スタジオ開放		13:00~(40) シェイプパンプ 小島	13:00~(40) CSLive(REQ) スムーズ&ヒーリング	
14:00	13:30~(40) CSLive(LIVE) ファイトアタックBEAT				13:30~(30) キッズスイミングスクール《幼児》	14:00~(30) ファイトアタックBEAT 小島		
15:00	14:30~(30) CSLive(REQ) ビューティープロジェクト		14:00~16:30 スタジオ開放	14:05~(40) パワーライド 重原	14:30~(30) キッズスイミングスクール《幼児》		14:50~(40) リズムライド 小島	14:30~(30) 初中級水泳 尾崎
16:00	15:30~(30) キッズ体育スクール《幼児》	15:30~(30) キッズスイミングスクール《幼児》		15:30~(40) CSLive(REQ) ピラティス	15:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》	15:50~(40) ヨ ガ 武藤		15:10~(30) 目指せ!マスターズ 尾崎
17:00	16:30~(30) キッズ体育スクール《児童》	16:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》	16:40~(40) ZUMBA 山下		16:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》		16:00~18:30 スタジオ開放	
18:00	17:30~(30) キッズ体育スクール《児童》	17:30~(30) キッズスイミングスクール《児童》		17:50~(40) CSLive(REQ) Zen-Yoga		17:00~18:30 スタジオ開放		
19:00	19:10~(40) シェイプパンプ 宮川		18:15~(30) ジュニアダンススクール《児童》				19:00 CLOSE	
20:00	20:10~(40) CSLive(LIVE) パワーライド	20:10~(30) 目指せ!マスターズ 宮川		20:00 CLOSE				
21:00								
22:00	22:00 CLOSE							

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!!

スタジオ開放の
ご案内

レッスンのない時間帯を
開放しています。
ストレッチ等、
自由にご利用ください。

スタジオレッスンは
全てオンラインでの予約制となります

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、
チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。
レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約開始

※レッスンにより参加人数が異なります