

LESSON SCHEDULE

2026年10・11・12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 REC からだアクティブ		10:20~(40)	10:20~(40) CSLive REC 健康太極拳	10:20~(40) ベビースイミングスクール	10:30~(40)	10:20~(30) CSLive REC からだアクティブ	
11:00	11:00~(40) CSLive LIVE ダンスWAVE	11:00~(30) 水泳入門 澤	11:20~(30) Fit Fun 重原	11:15~(30) CSLive REC ボディメイクトレーニング	11:20~(30) 初級水泳 澤	11:30~(40)	11:00~(40) CSLive LIVE ピラティス	11:00~(30) アクアウォーク 尾崎
11:30~(40)		11:35~(30) アクアウォーク&トレーニング 竹本				11:30~(30)	10月: バタフライ 11月: 背泳ぎ 12月: 平泳ぎ	11:45~(30) 中級水泳 尾崎
12:00	12:20~(40) CSLive REC カラダデトックス	12:20~(30) 中級水泳 竹本	10月: クロール 11月: バタフライ 12月: 背泳ぎ	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	12:20~(40)		12:20~(30) 目指せ! マスターズ 澤
12:30~(40)			13:00~(40) シェイブパンプ 会田	13:10~(40) CSLive REC Lati-Lati	13:00~(45) アクアビクス 加藤	13:20~(40)	12:50~(20) CSLive REC メディカルフィットネス	13:30~(30) スイムプライベート[有料] 澤
13:00	13:40~(40) CSLive REC スムーズ&ヒーリング	13:15~(30) 目指せ!マスターズ 尾崎	14:00~(40) ファイトアタックBEAT 会田	14:10~(40) CSLive REC ヨ-ガ		14:00~15:00 スタジオ開放	14:30~(30) CSLive LIVE リズムCAMP	
13:30~(40)	14:40~(30) CSLive REC エアロサーキット	14:30~(30) スイムプライベート[有料] 尾崎		15:10~(40) CSLive REC カラダデトックス	15:30~(60) キッズスイミングスクール《幼児》			
14:00		15:30~(60) キッズスイミングスクール《幼児》	15:30~(60) キッズ体育スクール《幼児》		15:30~(60) キッズスイミングスクール《幼児》	15:30~(60) キッズ体育スクール《幼児》		15:30~(60) キッズスイミングスクール《幼児》
14:30~15:30 スタジオ開放	15:30~18:30 スタジオ開放	16:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》	16:30~(60) キッズ体育スクール《児童》	16:00~18:30 スタジオ開放	16:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》	16:30~(60) キッズ体育スクール《児童》	16:30~(60) ジュニアダンススクール《幼児》	16:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》
15:00		17:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》	17:30~(60) キッズ体育スクール《児童》		17:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》	17:30~(60) キッズ体育スクール《児童》	17:30~(60) ジュニアダンススクール《児童》	17:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》
16:00								
16:00~(50) ジュニアダンススクール《幼児》								
17:00								
17:00~(60) ジュニアダンススクール《児童》								
18:00								
18:10~(60) ジュニアダンススクール《児童》								
19:00	19:10~(30) リズムライド 小島		19:10~(30) シェイブパンプPOWER 小島	19:00~(40) CSLive REC パワーヨガ	10月: 平泳ぎ 11月: クロール 12月: バタフライ 19:20~(30) 初中級水泳 尾崎	19:10~(40) ZUMBA 山下	19:10~(30) リズムライド 重原	
19:30~(40) フィールピラティス 渡辺	20:00~(40) CSLive LIVE シェイブパンプ		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~(40) CSLive REC ファイトアタックPRO	
20:00								
20:25~(40) ダンスWAVE 渡辺								
21:00								
22:00	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE			22:00 CLOSE		
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	10:00 OPEN		9:00~(60) キッズ体育スクール《児童》	10:00 OPEN	9:00~(60) キッズスイミングスクール《児童》	9:00~(60) キッズ体育スクール《児童》	10:00 OPEN	9:00~(60) キッズスイミングスクール《児童》
10:00		10:20~(40) ベビースイミングスクール	10:00~(60) キッズ体育スクール《幼児》		10:00~(60) キッズスイミングスクール《幼児》	10:00~(60) キッズ体育スクール《幼児》		10:00~(60) キッズスイミングスクール《幼児》
10:15~(30) ストレッチ 竹本				11:00~(40) CSLive REC Lati-Lati				
11:00	11:00~(40) CSLive LIVE ダンスWAVE	11:20~(30) 中級水泳 竹本	10月: 背泳ぎ 11月: 平泳ぎ 12月: クロール				11:10~(30) CSLive REC 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
11:55~(40) ZUMBA 米倉	11:55~(20) CSLive REC メディカルフィットネス	12:10~(30) アクアビクス 渡辺	12:00~(40) シェイブパンプ 小島	12:00~(40) CSLive REC ヨ-ガ	12:00~(30) スィムプライベート[有料] 尾崎	12:00~(40) ZUMBA 藤曲	12:00~(30) 機能改善ストレッチ 伊原	
13:00	12:40~(30) リズムライド 会田	13:00~(30) スィムプライベート[有料] 尾崎	13:00~(40) ファイトアタックPRO 重原	13:10~(30) CSLive REC リズムライド	12:30~(30) スィムプライベート[有料] 尾崎	13:00~(40) シェイブパンプ タウファ	13:00~(40) CSLive REC スムーズ&ヒーリング	13:00~(75) ファミリープール開放 [有料]
13:30~(40) ピラティス 千夏子	13:30~(40) CSLive LIVE ファイトアタックBEAT	13:30~(30) スィムプライベート[有料] 尾崎		14:05~(40) パワーライド 重原	14:30~(60) キッズスイミングスクール《幼児》	14:00~(40) ファイトアタックBEAT 小島		10月: バタフライ 11月: 背泳ぎ 12月: 平泳ぎ 14:30~(30) 初中級水泳 尾崎
14:00	14:30~(30) CSLive REC ビューティープロジェクト		14:00~16:30 スタジオ開放		15:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》		15:00~(40) パワーライド 小島	15:10~(60) 目指せ!マスターズ 尾崎
15:00		15:30~(60) キッズスイミングスクール《幼児》		15:30~(40) CSLive REC ピラティス	15:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》	15:50~(40) ヨ ガ 武藤	16:00~18:30 スタジオ開放	
16:00	16:00~(60) チアダンススクール《幼児》	16:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》	16:40~(40) ZUMBA 山下		16:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》			
17:00	17:00~(60) チアダンススクール《児童》	17:30~(60) キッズスイミングスクール《児童》		17:50~(40) CSLive REC Zen-Yoga		17:00~18:30 スタジオ開放		
18:00			18:15~(90) ジュニアダンススクール《児童》					
19:00	19:00~(40) CSLive REC Pilates Shape						19:00 CLOSE	
19:10~(40) シェイブパンプ 宮川								
20:00	20:00~(40) CSLive LIVE パワーライド	20:10~(60) 目指せ!マスターズ 宮川		20:00 CLOSE				
20:10~(40) ファイトアタックBEAT 小島								
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!!

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