

4/29(月) 昭和の日スケジュール

営業時間 9:00~19:00

	フリースペース	スタジオ 1 定員57名	スタジオ 2 定員33名	プール	
10:30		~10:45 短期体育教室	~10:45 保護者観覧 スペース	10:00~11:00 短期水泳教室 【2コース】	10:30
11:00		11:00~11:40 ヨガ 岡野	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:10~11:40 初級クロール 安藤	11:00
11:30					11:30
12:00		12:00~12:40 ラテンファン 岡野	12:00~12:30 CSLive リズムCAMP REC		12:00
12:30					12:30
13:00		13:00~13:40 コンビネーション エアロ 岡野	13:00~13:40 CSLive ファイトアタックPRO REC		13:00
13:30					13:30
14:00	13:55~14:50 ジャズダンス (有料セッション) 岡野	14:00~14:40 シェイプパンプ 原(信)	14:00~14:40 CSLive シンプルエアロ REC		14:00
14:30					14:30
15:00		15:00~15:40 コンビネーション エアロ 原(信)			15:00
15:30					15:30
16:00		16:00~18:00 スタジオ 開放			16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00

営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。

【営業時間】
9:00~19:00

【レッスン定員】
スタジオ1 57名
スタジオ2 33名
フリースペース 18名

【ラテンファン】
情熱的なラテンダンスの動きを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう。ラテンダンス特有の動きでウエストまわりのシェイプアップにも役立ちます。

CSLive LIVE
【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。

CSLive REC
【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。

デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト・他店※会員の方は
時間外利用料1,100円にて
ご利用いただけます。

※セントラルスポーツ会員含む

スケジュールは
インターネットより
ご覧いただけます



- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。詳細はレセプションにてご案内しております。
- スタジオプログラム参加の際は、オンライン予約が必要となります。

スタジオ
オンライン予約
はコチラから →



5/3(金) 憲法記念日スケジュール

営業時間 9:00~19:00

	フリースペース	スタジオ1 定員57名	スタジオ2 定員33名	プール	
10:30		~10:45 短期体育教室	~10:45 保護者観覧 スペース	10:00~11:00 短期水泳教室 【2コース】	10:30
11:00		11:00~11:40 はじめての ファイティングエクササイズ 溝越	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:10~11:40 初級バタフライ 中島	11:00
11:30					11:30
12:00		12:00~12:40 コンビネーション ステップ 岡田	12:00~12:30 CSLive X-CORE FIGHTING REC	12:10~12:40 アクアビクス 溝越	12:00
12:30					12:30
13:00			13:00~13:20 【Thrster】体験会		13:00
13:30		13:30~14:10 コンビネーション エアロ 松原(由)	13:30~13:50 【ROW】体験会		13:30
14:00			14:00~14:20 【KB】体験会		14:00
14:30		14:25~15:05 オリジナルステップ 松原(由)			14:30
15:00					15:00
15:30			15:00~18:00 短期 運動能力開発 教室		15:30
16:00		15:30~17:00 スタジオ 開放			16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00		17:00~18:45 キッズイベント			18:00
18:30					18:30
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00
19:00 閉館					

営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。

【営業時間】
9:00-19:00

【レッスン定員】
スタジオ1 57名
スタジオ2 33名
フリースペース 18名

【GW特別企画】
アスリートキャンプ体験会

アスリートキャンプとは…
様々な実用的動作を短時間・高強度で組み合わせるトレーニングを行います。
総合的に身体能力を向上させ、高い運動効果が期待できるレッスンです。

【Thrster】
5分間の回数を競うクラス
定員:10名

【ROW】
5分間の距離を競うクラス
定員:6名

【KB】
5分間の回数を競うクラス

短時間・高強度・安全(低衝撃)なHILITプログラム

X-CORE シリーズ



X-CORE FIGHTING

「格闘技」×「COREトレーニング」

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。



デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト・他店※会員の方は
時間外利用料1,100円にて
ご利用いただけます。

※セントラルスポーツ会員含む

スケジュールは
インターネットより
ご覧いただけます



- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。詳細はレセプションにてご案内しております。
- スタジオプログラム参加の際は、オンライン予約が必要となります。

スタジオ
オンライン予約
はコチラから →



5/4(土) みどりの日スケジュール

営業時間 9:00~19:00

	フリースペース	スタジオ 1 定員57名	スタジオ 2 定員33名	プール	
10:30		9:00~10:40 キッズ 体育スクール	~11:30 スクール	9:00~11:50 キッズスイミング スクール	10:30
11:00			保護者観覧		11:00
11:30		11:00~11:40 背骨体操 香	スペース		11:30
12:00		12:00~12:40 シンプル ステップ 岡田	12:00~12:30 やせる! 脂肪燃焼 ダンス CSLive	12:00~12:30 アクアjam 松尾	12:00
12:30			REC		12:30
13:00		13:00~13:40 シェイプパンプ 安藤	12:55~13:35 CSLive		13:00
13:30			Lati Lati	REC	13:30
14:00		14:00~16:00 キッズスクール	14:00~14:40 CSLive		14:00
14:30			パワーヨガ	REC	14:30
15:00			15:00~18:30 キッズスクール 保護者観覧 スペース	15:00~16:30 キッズスクール	15:00
15:30				【2コース】	15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00		17:00~18:00 Ritmos (有料セッション) 井上		16:30~18:40 キッズスクール	17:00
17:30				【3コース】	17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			19:00
		19:00 閉館			

営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。

【営業時間】
9:00-19:00

【レッスン定員】
スタジオ1 57名
スタジオ2 33名
フリースペース 18名

CSLive REC

【やせる! 脂肪燃焼ダンス】

音楽に合わせてシンプルにカラダを動かします。
<音を楽しんで>
<しっかりと汗をかける>
ダンスエクササイズで、
曲に合わせた動きも楽しみながら脂肪燃焼を目指すプログラムです。

AQUA jam

有酸素運動や筋トレなど様々な要素を組み合わせ音楽を楽しみながらシンプルな動きで全身を動かします。シェイプアップにお勧め!

CSLive REC

【Lati Lati】

ラテン、HIPHOPなど複数のダンスジャンルの「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。

デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト・他店※会員の方は
時間外利用料1,100円にて
ご利用いただけます。

※セントラルスポーツ会員含む

スケジュールは
インターネットより
ご覧いただけます



- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。詳細はフロントにてご案内しております。

5/6(月) こどもの日振替休日スケジュール

営業時間 9:00~19:00

	フリースペース	スタジオ1 定員57名	スタジオ2 定員33名	プール	
10:30		~10:45 短期体育教室	~10:45 保護者観覧 スペース	10:00~11:00 短期水泳教室 【2コース】	10:30
11:00		11:00~11:40 シェイプパンプ 番場	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE		11:00
11:30					11:30
12:00		12:00~12:40 ファイトアタック BAET 坂本・西元	12:00~12:40 CSLive ヨガ REC	12:10~12:40 シェイプアップウォーク 番場	12:00
12:30					12:30
13:00		13:00~13:40 背骨体操 香	12:55~13:35 CSLive ファイトアタックPRO REC		13:00
13:30					13:30
14:00			13:55~14:35 CSLive 太極拳 REC		14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30				15:00~16:30 キッズスクール 【2コース】	15:30
16:00		15:00~18:00 キッズスクール	15:00~18:30 キッズスクール 保護者観覧 スペース		16:00
16:30					16:30
17:00				16:30~18:40 キッズスクール 【3コース】	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30		スポーツエリア 18:45 CLOSE			18:30
19:00					19:00

営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。

【営業時間】
9:00-19:00

【レッスン定員】
スタジオ1 57名
スタジオ2 33名
フリースペース 18名

【コラボファイト】

坂本と西元
二人がコラボすると
どうなる！？
(多分想像通りです)

祝日限定で送る
熱い40分をたっぷりと
お楽しみください！

【背骨体操】

背骨をゆるめる体操で、
痛みやしびれ、
ハリやコリを改善します。
(長めのタオルをお持ち下さい)

デイトタイム・ビジネスナイト
ナイト・他店※会員の方は
時間外利用料1,100円にて
ご利用いただけます。

※セントラルスポーツ会員含む

スケジュールは
インターネットより
ご覧いただけます



- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。詳細はフロントにてご案内しております。