LESSON SCHEDULE

2025年 **10月~12月**

20:50~21:30

ZUMBA

20:50~21:20

21:30

20:50~21:30

スムース&ヒーリング

22:15トレーニングエリア CLOSE 22:30 CLOSE

目指せ マスターズ

★★★セントラルスポーツオリジナルプログラム紹介★★★ エアロビクスやダンスの要素などシンプルな動作の有酸素運動、筋カトレーニングを行います。 フラエクササイズプラの基礎的な動きを使って適度に身体を動かす、フィットフラダンスレッスンです。 ステップ台(高さ調整可能)を使ったシンプルな動作の有酸素運動です フィットネス効果を体感しながらバイク(固定式自転車)を漕ぐ、有酸素運動のレッスンです。 バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら筋カトレーニングを行うレッスンです。 様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。 様々な漕ぎ方でレベルアップを目指します。 消費カロリーの高いサイクルエクササイズに加え、ウエイトを用いた筋カトレーニングも行います。 シェィブバンプPOWER バーベルを用いて筋力トレーニングを行う、シェイプパンプのステップアップクラス。 ファイトアタックBEAT 音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです。 ファイトアタックPRO 本格的な格闘技動作で構成された、エキサイティングなレッスンです。 フィールヨガ 伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。 バレエで行うボディトレーニング法を行うレッスンです。姿勢改善をにおススメです。 スムース&ヒーリング ポールを使用してコアの調整や筋膜をほぐして、動きやすい体を目指すプログラムです。

40 🗖 40 🗖		K格的な格闘技動作で構成る				ピューティープロジェクト	「もっと楽しく」を目指	す美容に特化したプログラムです。	康的なカラダ」のことを指し、 一つ先の健康と美を目指したカラ	「もっと美しく」「もっとを 5ダづくりを提案します。	5404]		代行確認は、当クラ	ブホームページ又	は館内掲示をこ	で確認下さい。	1
10月~12月		伝統的なハタヨガをベース					血行やリンパの流れを	裸足で行う簡単エクササイズです 良くするセルフマッサージで身体					全てのスタジオレ (※有料レッスン				
107,17		レエで行うボディトレーニ						コアの調整や筋膜をほく				オンライン	該当レッスンの1	週間前の午前8時	から予約開始	となり、同時	
,,		レエとダンスを基本とした				アクアダンス		ながら水の特性を生かし、足				レッスン予約 について				タブレットで	
		第・膝痛予防・改善を目的とした軽い運動を				アクア Splash		トレーニング、格闘技、バラ			かします。・		チェックインを行	っていただけま			
		翌時間・高強度・低衝撃で体幹を意識し	たトレーニング」と「格闘技・タ	タンス・トレーニング」を担	掛け合わせたプログラムです。	SASSO	シニアを対象とし	た、歩行能力向上、転倒予	防に役立つ間単プログラ				開始10分前からと	こなります。			
火曜日	水曜日			木曜日			金曜[3		土曜E	3			日曜[3		1
												_					
2階ピーチ 3階ペア ジム プール 2階ピーチ	3階 ペア	ジム プール	2階 ピーチ	3階 ペア	ジム プール	2階 ピーチ	3階 ペア	ジム プール	2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール	2階 ピーチ	3階 ペア	ジム	プール	
		9:30	OPEN							9:000	PFN			9:00 C	PFN		
9:30 ラジオ体操 ラジオ体操			ラジオ体操									9:00~10:30				9:00~10:00	9:30
9:45~9:50 みんなで体操 9:45~9:50 みんなで体操			9:45~9:50 みんなで体操												+	ッズスイミング スクール	
	10.00 10.10			10.00 10.10		9:50~10:30	10.00 10.10	9:50~10:2				育成コース				1コース使用	10:00
10:00~10:40 10:00~10:40 10:00~10:30 10:00~10:40 フラエクササイズ コンビネーション	10:00~10:40		10:00~10:40			ヨガ	10:00~10:40 ベーシック	アクアウォーク&ジ:	兹						10	0:00~11:00	10.00
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	ピラティス		I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	ポルドブラ		CSL'iVe REC	ステップ ^(有料セッション)		10:10~10:50			最大3コー ス使用 10:15~11:15				キッズ	
10:30 伊藤 10:30~11:10 菊地	園田	10:30~11:30	膏藤	三瓶	10:30~11:10		五十嵐	10:30~11:30	ヨガ			10:30~11:10 キッズ スイミング スクール				スイミング スクール	10:30
スピー スイミング		成人		10:50~11:50	ベビー スイミング			成人	CSL'iVe REC			スイミング					
11:00 10:50~11:20 FIT Fun 11:00~11:40 最大2コース使用 11:00~11:30	11:00~11:40	スクール		ピルビスワーク	最大2コース使用		11:00~11:40	スクール				展大2コー ス使用 歩行者コース 10M使用				大3コース使用1:00~12:00	11:00
☆田 ハフンスホール	ファイトアタック	45 7/F	12=7	(有料セッション)	44.00.44.50	11:15~11:45	ダンスWAVE	45 7/F	11.00.10.00			11:15~12:15	11.00.10.00		'	1.00-12.00	
カラダデトックス 11:20~11:50 菊地	BEAT 相選	1コース使用	♥ CSLive	(644 0))))	11:20~11:50 アクアダンス	STEP jam	CSLive	1コース使用	11:20~12:00			キッズ	11:20~12:00			キッズ スイミング	11:30
11:30~12:00 X-COREファイティング 川瀬	膝痛予防·改善	11:40~12:10	332.77	三瓶	→ 菊田	伊藤	000.00	10月バタフライ 11:40~12:1	パレトン			スイミング スクール	コンビネーション エアロ			スクール	
 	11:55~12:15	アクアSplash						11月背泳ぎ 初級水泳 12月平泳ぎ	幕目	3		75 76	鈴木			2コース使用	40:00
12:00~12:30 初級水泳 12:10~12:50	メディカルフィットネス CSLive REC	伊藤	12:10~12:50		12:00~12:30 水泳入門		12:00~12:40 ファイトアタック	在 在	膝			4コース使用					12:00
12:15~12:45 12:15~12:45 11月クロール 川瀬		12:20~12:50	JAZZダンス	12:15~12:45 12: STEP jam	ジムスモ (ブ 三瓶	12:15~12:55	PRO	12:20~12:5	0				12:20~13:00		12:25~12:40		
12:30 ZUMBA リズムライド シェイプパンプ	12:30~13:00 105	月バタフライ <u> </u>	JAZZGJX	伊藤		ピラティス	CSLIVE REC	12:30~12:45 ジムスモ フィンフリーコー	12:30~13:00			12:30~13:00	シェイプパンプ	12:30~13:10	ジムスモ		12:30
五十風 11月前泳ぎ 12:40~13:10	カラダデトックス 12g	月背泳ぎ 三瓶	鈴木		12:40~13:20	対使河原		12:50~13:2	ヒップライン			アクアウォーク	CSLive REC	フィールヨガ			
13:00 中級水泳	71148	13:00~13:30			目指せマスターズ			スキンダイビン	A 44 611 4				OSCITE INC.	川瀬			13:00
佐藤 13:10~13:50		310~1325 プムスモ	13:10~13:40	13:15~13:45	川瀬			棹	B	13:15~15:15	10月平泳ぎ 11月クロール	13:10~13:40			-		
13:20~13:50 13:30 ポティケアストレッチ 13:30~15:00 フィールヨガ		三瓶	カフタエ気	リズムライド	12:20-45:00	13:30~14:10	13:20~14:00	12:20-14:0		10 10 10 10	12月バタフライ	→ 初級水泳 楠田	13:15~13:55				13:30
13:30 ポディケアストレッチ 三瓶 園田		13:40~14:20	菊田	伊藤	13:30~15:00	大人のバレエ	パワーライド	13:30~14:0	13:45~14:15			州田	Lati Lati			3:30~14:00	13.30
		ダイビング			3:50~14:05 ジムスモ	(有料セッション)	CSLIVE REC	スイムトレーニン	グ X-CORE DANCING				CSLIVE REC		M	アクアビクス 川瀬	
14:00 FTV カルチャー 14:05~14:45	14	練習会 ※第一水曜日	11.10.11.50		FTV	阿部		12	CSL'ive REC	キッズ ダンス					_	川林	14:00
14:20~15:00 パレトン		:10~14:25 ジムスモ 2コース使用	14:10~14:50		カルチャー					タンス スクール			7	14:10~15:00		4:10~14:40	
14:30 シェイプパンプ 幕田		14:30~15:30	ZUMBA	14:30~15:00		14:30~15:10		14:30~15:3	0 14:30~15:10			14:30~15:30	14:30~15:30		11月バタフライ 12月背泳ぎ	初級水泳 楠田	14:30
F-02 70F	-		鈴木	リズムCAMP		ポルドブラ		CT) (ファイトアタック	,			14.30/3 15 : 30	エクササイズ (有料セッション)		111100	
佐藤 15:00 15:00~15:40		FTV カルチャー	<u> </u>	CSLive	最大2コース使用	■ 三瓶		FTV カルチャー	BEAT 相注	Ē		キッズ スイミング	チャレンジ エアロ	三瓶	15:00~15:15	5:00~15:40	15:00
15·10~1525 ジムスモ エアロビクス												スクール	(有料セッション)		ジムスモ	ダイビング	
(有料セッション)		最大2コース使用						最大2コース使用	B			1コース使用	力0藤			練習会	45:00
15:30 幕田												15:30~16:30		15:30~16:00	**	第2日曜日のみ実施2コース使用	15.30
15:45~16:45		15:45~16:45			15:45~16:45			15:45~16:4	5 15:45~16:25			_ キッズ _	15:40~16:10 X-CORE	リズムライド	15:45~16:00		
16:00		_キッズ_			_キッズ			_キッズ _	ストレッチ			スイミング スクール	CSLIVE REC	CSL'ive REC	ジムスモ		16:00
スイミング スクール		スイミング スクール			スイミング スクール			スイミング スクール	鈴木	7							
16:30												4コース使用	16:20~17:00				16:30
<u>1</u> コース使用 16:45~17:45	16:45~17:45	1コース使用 16:45~17:45			1コース使用 16:45~17:45			1コース使用 16:45~17:4	■ 1 16 : 40~17 : 10	16:45~17:45	1645~1655	16:30~18:30	ZUMBA				
1700									シェイプパンプPOWE		ジムスモ		鈴木				17:00
	キッズ バレエ	キッズ スイミング			キッズ スイミング			キッズ スイミング	鈴才	Kids Hip Hop (有料セッション)			17.00 10.00				
スイミング キッス スクール ダンス スクール スクール	スクール	スクール			スクール			スクール			17:20~17:35 ジムスモ	育成 コース	17:20~18:00				
17:30 4コース使用		4コース使用			4コース使用			4コース使用		中井		7-7	ヨガ				17:30
17:45~18:45		17:45~18:45			17:45~18:45			17:45~18:4	5				CSL'ive REC				
18:00 キッズ スイミング 18:00~ スクール 20:30		キッズ スイミング			キッズ			キッズ									18:00
18:20~18:50	18:15~18:45 STEP jam	キッス スイミング スクール 18:00~ 20:30			スイミングスクール			スイミング スクール									
ファンクショナル コンディショニング bnoist	STEP Jam	3コース 使用								18:15~18:55		最大3コース使用					
DD藤		使用			最大4コース使用 18:45~20:15		18:30~19:00 ボディメイクトレーニング	最大4コース使用	<u> </u>	パワーライド			18:	45トレーニング		SE	18:45
19:00				10:00:40:40	10.40-20.15		CSLIVE REC			CSL'ive REC				19:00 CL	OSE		1000
19:00	19:00~19:40	育成 コース	19:05~19:45	19:00~19:40 フリースタイル	045-4020	19:10~19:50		19:10~19:20					ジムスモ	451*	ダグループエクサ	##47	19:00
コンピネーション Latilati	<u> </u>	ジムスモ 1920~1950	ピラティス	ダンス (有料セッション)	9:15~19:30 ジムスモ 育成 コース	コンビネーション		ジムスモ 19:20~19:5	0				お時間になりまし		According to the content of the		
19:30 IPD CSLIVE	川瀬	アクア	■ 三瓶	加藤		エアロ		アクアピクス					(ジムエリア入って	左側、または2	階スタジオ)に	お集まりくだ	
カD藤 CSLive 19:40~19:55 ファクァ ジムスモ ジムスモ		植田				五十嵐		JI JI		45トレーニング	TUP CL	OSE	さい。 ジムの混雑状況に	応じて人数を制	限する場合がる	ございます。	
20:00 19:55~20:35		2000~20:30	20:00~20:40		3コース使用	20:00~20:40	20:00~20:40	20:00~20:3		20:00 CL			予めご了承くださ				
20:10~20:50 20:0~20:40 18:45~ ストレッチ		110~20:25 ウムスモ 18:45~	ファイトアタック	20:10~20:40	15~20:30	ZUMBA	パワーライド	初級水泳	+								Į
20:20 20:20:21:00 パワーライド (10月背泳ぎ) ************************************	10月	桐田 2コース使用	BEAT 5	CSUMA DEC	ジムスモ 20:20~20:50 初級水泳	五十嵐		10月平泳ぎ									Ī
シェイプパンプ 高橋 11月平泉ぎ 11月70-ル	11E	月背泳ぎ 20:40~21:30	1-0110		0月クロール 1月バタフライ 2月背泳ぎ 佐藤	state (/JNF		11月クロール 12月バタフライ 20:40~21:1	• NEW	Lesson							

21:00~21:30

スイムトレーニング

佐藤

スキンダイビング

ポルドプラ☆

激い・動きはあいません。 肩こい解消、姿勢改善、体幹強化を行い 太いにくく、痩せやすい体を作るレッスンです。 是非ご参加ください。

ビューティープロジェクトヒップライン☆

セルフマッサージとアクティフコンティショニング、筋カトレーニングでヒップラインを整えます



HOTレッスン 遠赤外線がカラダを芯から温め、身体を動かしやすく、柔軟にします。

CSLive録画(アーカイブ)レッスンになります。

都合により担当・内容・時間が変更になる場合がございます。

代行確認は、当クラブホームページ又は館内掲示をご確認下さい。

ライブ配信型エクササイズです。