

LESSON SCHEDULE

2025年
10月～12月

★★★セントラルスポーツオリジナルプログラム紹介★★★			
FIT Fun	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、筋力トレーニングを行います。		
STEP jam	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		
シェイパンプ	バーベルを使用して音楽に合わせて楽しみながら筋力トレーニングを行うレッスンです。		
シェイパンプ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。		
バレトン	バレエで行うポディトレーニング法を行うレッスンです。姿勢改善をおススメです。		
ボルドブラ	バレエとダンスを基本としたエクササイズです。立つピラティスとも呼ばれています。		
メディカルフィットネス	腰痛・膝痛予防・改善を目的とした軽い運動を行っています。医師より運動実施を勧められている方、健康寿命の延命を望む方にオススメです。		
X-CORE シリーズ	「短時間・高強度・低衝撃で体幹を意識したトレーニング」と「格闘技・ダンス・トレーニング」を掛け合わせたプログラムです。		
フラエクササイズ	フ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。		
リズムライド	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。		
パワーライド	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。		
ワークアウト	消費カロリーの高いサイクルエクササイズに加え、ウェイトを用いた筋力トレーニングも行います。		
フィールピラティス	インナーマッスルを刺激し、体幹部(胴部)の安定性を養い、カラダを引き締め、姿勢を整えます。ファンクショナルトレーニングを合わせて行うことで、強く美しく動きやすいカラダを目指すプログラムです。		
ビューティープロジェクト	セントラルスポーツの「美しさ」とは、「イキキとした健康的なカラダ」のことを指し、「もっと美しく」「もっと若々しく」「もっと美しく」を目指す美容に特化したプログラムです。一つ先の健康と美を目指すしたカラダづくりを提案します。		
カラダデトックス	体調改善を目的とした満足で行う簡単エクササイズです。		
スムース&ヒーリング	ボールを使用してコアの調整や筋膜をほくして、動きやすい体を目指すプログラムです。		
アクアダンス	音楽と振付を楽しみながら水の特性を生かし、足腰の負担をかけることなく水中で行う有酸素運動です。		
アクア Splash	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランなど、様々な要素を組み合わせ全身を動かします。・		
SASSO	シニアを対象とした、歩行能力向上、転倒予防に役立つ簡単プログラムです。		

HOTレッスン	遠赤外線がカラダを芯から温め、身体を動かしやすい、柔軟にします。
CSLive	ライブ配信型エクササイズです。映像をみながら実施します。全国のセントラルスポーツクラブから選ばれたトップインストラクターが担当します。
REC	CSLive録画(アーカイブ)レッスンになります。
代行	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ください。
オンラインレッスン予約について	全てのスタジオレッスンが対象となります。(※有料レッスン・有料セッションは除く)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、同時にご予約いただける本数は8本迄となります。レッスン開始30分前からスタジオ前に設置するタブレットでチェックインを行っていただけますが、スタジオご入場は、開始10分前からとなります。

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
2階 ビーチ	3階 ヘア	ジム	プール	2階 ビーチ	3階 ヘア	ジム	プール	2階 ビーチ	3階 ヘア	ジム	プール	2階 ビーチ	3階 ヘア	ジム	プール	2階 ビーチ	3階 ヘア	ジム	プール	2階 ビーチ	3階 ヘア	ジム	プール
9:30 OPEN																							
ラジオ体操 9:45~9:50 みんなで体操				ラジオ体操 9:45~9:50 みんなで体操				ラジオ体操 9:45~9:50 みんなで体操															
10:00~10:40 ワークアウトヨガ 伊藤	10:00~10:30 フラエクササイズ CSLive REC			10:00~10:40 コンピネーション エアロLow 菊地	10:00~10:40 フィール ピラティス 園田			10:00~10:40 コンピネーション エアロ 齋藤	10:00~10:40 ボルドブラ 三瓶			9:50~10:30 ヨガ CSLive REC	10:00~10:40 ベーシック ステップ (有料セッション) 五十嵐		9:50~10:20 アクアワーク&ジョグ 伊藤								
10:50~11:20 FIT Fun 菊田	11:00~11:40 カラダデトックス CSLive		10:30~11:10 ベビー スイミング 最大2コース使用	11:00~11:30 バランスボール 菊地	11:00~11:40 ファイトアタック BEAT 相澤		成人 スクール 1コース使用	11:00~11:40 ピラティス CSLive	10:50~11:50 ビルビスワーク (有料セッション) 三瓶			11:15~11:45 STEP jam 伊藤	11:00~11:40 ダンスWAVE CSLive		10:30~11:30 成人 スクール 1コース使用								
11:30~12:00 X-COREファイティング 菊田			11:20~11:50 アクアビクス 川瀬		膝痛予防・改善 メディカルフィットネス CSLive REC		11:40~12:10 アクアSplash 伊藤					12:15~12:55 ピラティス 勅使河原	12:00~12:40 ファイトアタック PRO CSLive REC		11:40~12:10 初級水泳 佐藤								
12:15~12:55 ZUMBA 五十嵐	12:15~12:45 リズムライド 伊藤	10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ	12:00~12:30 初級水泳 川瀬	12:10~12:50 シェイパンプ 鈴木			12:20~12:50 初級水泳 三瓶	12:10~12:50 JAZZダンス 鈴木	12:15~12:45 STEP jam 伊藤	12:15~12:30 ジムスモ		12:15~12:55 ピラティス 三瓶	12:00~12:40 ファイトアタック PRO CSLive REC	10月バタフライ 11月背泳ぎ 12月平泳ぎ	12:20~12:50 フィンフリーコース 三瓶								
13:20~13:50 ポディエクサストレッチ 三瓶			12:40~13:10 中級水泳 佐藤	13:10~13:50 フィールヨガ 園田			13:00~13:30 スイムトレーニング 三瓶	13:10~13:40 カラダ元気 菊田	13:15~13:45 リズムライド 伊藤	13:50~14:05 ジムスモ		13:30~14:10 大人のバレエ (有料セッション) 阿部	13:20~14:00 パワーライド CSLive REC		13:30~14:00 上級 スイムトレーニング 佐藤								
14:20~15:00 シェイパンプ 佐藤			13:30~15:00 FTV カルチャー 最大2コース使用	14:05~14:45 バレトン 菊田			13:40~14:20 ダイビング 練習会 ※第一水曜日 2コース使用	14:10~14:50 ZUMBA 鈴木	14:30~15:00 リズムCAMP CSLive			14:30~15:10 ボルドブラ 三瓶			14:30~15:30 FTV カルチャー 最大2コース使用								
		15:10~15:25 ジムスモ		15:00~15:40 エアロビクス (有料セッション) 菊田																			
			15:45~16:45 キッズ スイミング スクール 1コース使用	15:45~18:45 キッズ ダンス スクール																			
			16:45~17:45 キッズ スイミング スクール 4コース使用																				
			17:45~18:45 キッズ スイミング スクール 3コース使用																				
18:20~18:50 ファンクショナル コンディショニング 加藤			18:00~20:30 育成 コース	18:15~18:45 STEP jam 園田																			
19:10~19:50 コンピネーション エアロ 加藤	19:10~19:50 Lati Lati CSLive			19:10~19:40 シェイパンプPOWER CSLive	19:00~19:40 フィールヨガ 川瀬			19:05~19:45 ピラティス 三瓶	19:00~19:40 フリースタイル ダンス (有料セッション) 加藤	19:15~19:30 ジムスモ		19:10~19:50 コンピネーション エアロ 五十嵐		19:10~19:20 ジムスモ	19:20~19:50 アクア ビクス 川瀬								
			18:00~1コース使用																				
20:20~21:00 シェイパンプ 鈴木	20:10~20:50 パワーライド 高橋	10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月クロール	初級水泳 菊田	20:10~20:25 ジムスモ			20:20~20:30 中級水泳 三瓶	20:00~20:40 ファイトアタック BEAT 高橋	20:10~20:40 ビューティープロジェクト ヒップライン CSLive REC	20:15~20:30 ジムスモ		20:00~20:40 ZUMBA 五十嵐	20:00~20:40 パワーライド CSLive	10月平泳ぎ 11月クロール 12月バタフライ	20:00~20:30 初級水泳 根本								
			20:50~21:20 フィンフリー コース	20:50~21:30 ZUMBA 鈴木			20:40~21:30 目指せ マスターズ 赤井	20:50~21:30 スムース&ヒーリング 高橋							20:40~21:10 スクンダイビング 菊田								
22:15トレーニングエリア CLOSE																							
22:30 CLOSE																							

ジムスモ

お時間になりましたらジムエリアファンクショナルエリア(ジムエリア入って左側、または2階スタジオ)にお集まりください。シムの混雑状況に応じて人数を制限する場合がございます。予めご了承ください。担当は、ジムスタッフになります。

少人数グループエクササイズ

NEW Lesson

ボルドブラ☆

激しい動きはありません。肩こり解消、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クスコンディショニング、筋力トレーニングでヒップラインを整えます

The Beauty Project

ビューティープロジェクト

