# LESSON SCHEDULE

## 2025年 4月～6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 |
| シェイプバンプ | バーベルを使用し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。 |
| シェイプバンプPOWER | バーベルを用いて筋力トレーニングを行う、シェイプバ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。 |
| 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きます。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。 |
| ダンスWAVE | 音楽を楽しみながら、簡単なダンスステップでバランス良く体を動かす有酸素エクササイズプログラム。 |
| 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、ウエ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、カラダを引きしめ、姿勢を整えます。<br>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、「イキイ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」「もっと楽しく」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理足で行う簡単エクササイズです。<br>血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットさせます。 |
| ボッチャ | 障がい者のために開発されたパラリンピックの正式種目でもあるボッチャ。2チームに分かれて合計得点を競います。・ |
| 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jam | 有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、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、身体を動かしやすく、柔軟にします。 |
| CSLive | ライブ配信型エクササイズです。<br>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。<br>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。 |
| 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。<br>（※有料レッスン・有料セッションは除く）<br>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。<br>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

9:30 OPEN

- 9:30 ラジオ体操
- 9：45～9：50 ジムスモ
- 10：00～10：40 ワークアウトヨガ 伊藤
- 10:50～11：20 FIT Fun 菊田
- 11：30～12：00 X-COREファイティング 菊田
- 12：15～12：55 ZUMBA 五十嵐
- 13：20～13：50 ボディケアストレッチ 三瓶
- 14：20～15：00 シェイプバンプ 佐藤
- 18：20～18：50 ファンクショナルコンディショニング 加藤
- 19：10～19：50 コンビネーションエアロ 加藤
- 20：20～21：00 シェイプバンプ 鈴木
- 21:10～21:25 ジムスモ

- 10：10～10：40 ダンスWAVE 中井
- 11:00～11：40 カラダデトックス CSLive
- 11:50～12：10 ボッチャ
- 12：40～13：10 ワークアウト 佐藤
- 13：30～14：00 ビューティープロジェクトゆがみ CSLive REC
- 19：10～19：50 Lati Lati CSLive
- 20：10～20：50 パワーライド 高橋

- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- 13:00～13:15 ジムスモ
- 20:00～20:15 ジムスモ
- 4月クロール 5月バタフライ 6月背泳ぎ

- 10：30～11：10 ベビースイミング 最大2コース使用
- 11：20～11：50 アクアビクス 川瀬
- 12：00～12：30 初級水泳 川瀬
- 12：40～13：10 中級水泳 伊藤
- 13：30～15：00 FTVカルチャー 最大2コース使用
- 15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- 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
- 18:00～20:30 育成コース
- 19:30～20:00 アクアウォーク 川瀬
- 18:00～ 1コース使用 / 18：45～ 2コース使用
- 20:10～20:40 初級水泳 相澤
- 20：50～21：20 フィンフリーコース

22：15トレーニングエリア CLOSE
22：30 CLOSE

## 水曜日

- 9:30 ラジオ体操
- 9：45～9：50 ジムスモ
- 10：00～10：40 コンビネーションエアロLow 菊地
- 11：00～11：30 バランスボール 菊地
- 11:50～12：00 ジムスモ
- 12：15～12：55 シェイプバンプ 鈴木
- 13:15～13：45 ダンスWAVE 中井
- 14:05～14：45 バレトン 幕田
- 15：00～15：40 エアロビクス（有料セッション） 幕田
- 15：45～18：45 キッズダンススクール
- 19：10～19：40 シェイプバンプPOWER CSLive
- 20：00～20：30 ダンスWAVE 中井
- 20：40～21：20 ファイトアタックBEAT 高橋

- 10：00～10：40 フィールピラティス 園田
- 11：00～11：40 ファイトアタックBEAT 相澤
- 心臓アンチエイジング
- 11：55～12：15 メディカルフィットネス CSLive REC
- 12：30～13：00 カラダデトックス 川瀬
- 13：15～13：55 フィールヨガ 園田
- 16：45～17：45 キッズバレエスクール
- 18：15～18：45 STEP jam 園田
- 19：00～19：40 フィールヨガ 川瀬
- 19:55～20：35 ストレッチ 鈴木

- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール
- 13:05～13:15 ジムスモ
- 14:10～14:25 ジムスモ
- 19:15～19:30 ジムスモ
- 20:10～20:25 ジムスモ
- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ

- 10:30～11:30 成人スクール 1コース使用 / 11:15～11:30 SASSO～POOL～園田
- 11：40～12：10 初級水泳 伊藤
- 12：20～12：50 アクアjam 伊藤
- 13：00～13：30 スイムトレーニング 佐藤
- 13：40～14：20 ダイビング練習会 ※第一水曜日 2コース使用
- 14：30～15：30 FTVカルチャー 最大2コース使用
- 15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- 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
- 18:00～20:30 育成コース
- 19:20～19:50 アクアビクス 橋田
- 18:00～ 1コース使用 / 18：45～ 2コース使用
- 20:00～20：30 中級水泳 橋田
- 20：40～21：30 目指せマスターズ 赤井

22：15トレーニングエリア CLOSE
22：30 CLOSE

## 木曜日

- 9:30 ラジオ体操
- 9：45～9：50 ジムスモ
- 10：00～10：40 コンビネーションエアロ 齋藤
- 11：00～11：40 ピラティス CSLive
- 12：10～12：50 JAZZダンス 鈴木
- 13：10～13：40 カラダ元気 菊田
- 14：10～14：50 ZUMBA 鈴木
- 19：05～19：45 ピラティス 三瓶
- 20：00～20：40 シェイプバンプ CSLive REC
- 21：00～21：40 ZUMBA 鈴木

- 10：00～10：40 ボルドブラ 三瓶
- 10:50～11：50 ピルビスワーク（有料セッション） 三瓶
- 12：15～12：45 STEP jam 伊藤
- 13：15～13：45 リズムライド 伊藤
- 14：30～15：00 リズムCAMP CSLive
- 19：00～19：40 フリースタイルダンス（有料セッション） 加藤
- 20：10～20：50 フィールヨガ 高橋

- 11:45～12:00 ジムスモ
- 13：50～14：05 ジムスモ
- 19:10～19:25 ジムスモ
- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ

- 10：30～11：10 ベビースイミング 最大2コース使用
- 11：20～11：50 アクアダンス 菊田
- 12：00～12：30 水泳入門 三瓶
- 12：40～13：20 目指せマスターズ 川瀬
- 13：30～15：00 FTVカルチャー 最大2コース使用
- 15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- 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 最大4コース使用
- 18：45～20：15 育成コース 3コース使用
- 20：20～20：50 初級水泳 佐藤
- 21：00～21：30 スイムトレーニング 佐藤

22：15トレーニングエリア CLOSE
22：30 CLOSE

## 金曜日

- 9:30 ラジオ体操
- 9：45～9：50 ジムスモ
- 10：10～10：50 フィールヨガ 大高
- 11：10～11：40 STEP jam 伊藤
- 12：15～12：55 ピラティス 勅使河原
- 13：30～14：10 大人のバレエ（有料セッション） 岡部
- 14:30～15：10 ボルドブラ 三瓶
- 19：10～19：50 コンビネーションエアロ 五十嵐
- 20：00～20：40 ZUMBA 五十嵐

- 10：00～10：40 ベーシックステップ（有料セッション） 五十嵐
- 11：00～11：40 ダンスWAVE CSLive
- 12：15～12：55 パワーライド CSLive REC
- 13：10～13：50 ファイトアタックPRO CSLive REC
- 18：30～19：00 ボディメイクトレーニング CSLive REC
- 20：00～20：40 パワーライド CSLive
- 21：00～21：30 ビューティープロジェクト美骨盤 CSLive REC

- 11:10～11:25 ジムスモ
- 11:50～12:05 ジムスモ
- 13:10～13:25 ジムスモ
- 15:25～15:40 ジムスモ
- 16:40～16:50 ジムスモ
- 17:20～17:35 ジムスモ
- 4月背泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ
- 4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ

- 9：50～10：20 アクアウォーク＆ジョグ 伊藤
- 10:30～11:30 成人スクール 1コース使用 / 11:15～11:30 SASSO～POOL～大蓮
- 11：40～12：10 初級水泳 佐藤
- 12：20～12：50 フィンフリーコース
- 12：50～13：20 スキンダイビング 楠田
- 13：30～14：00 上級スイムトレーニング 佐藤
- 14：30～15：30 FTVカルチャー 最大2コース使用
- 15：45～16：45 キッズスイミングスクール 1コース使用
- 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 最大4コース使用
- 19：20～19：50 アクアビクス 川瀬
- 20：00～20：30 初級水泳 川瀬
- 20：40～21：10 スキンダイビング 楠田

## 土曜日

9：00 OPEN

- 10：10～10：50 ヨガ CSLive REC
- 11：20～12：00 バレトン 幕田
- 12：30～13：00 ビューティープロジェクト～ゆがみ CSLive REC
- 13：45～14：15 X-CORE DANCING CSLive REC
- 14：30～15：10 ファイトアタックBEAT 相澤
- 15：45～16：25 ストレッチ 鈴木
- 16：40～17：10 シェイプバンプPOWER 鈴木

- 13：15～15：15 キッズダンススクール
- 16：45～17：45 Kids Hip Hop（有料セッション） 中井
- 18：15～18：55 パワーライド CSLive REC

- 4月平泳ぎ 5月クロール 6月バタフライ

- 9:00～10:30 育成コース 最大3コース使用
- 10:30～11:10 ベビースイミング 最大2コース使用
- 10:15～11:15 キッズスイミングスクール 歩行者コース 10M使用
- 11：15～12：15 キッズスイミングスクール 4コース使用
- 12：30～13：00 アクアウォーク 三瓶
- 13：10～13：40 初級水泳 楠田
- 14：30～15：30 キッズスイミングスクール 1コース使用
- 15：30～16：30 キッズスイミングスクール 4コース使用
- 16：30～18：30 育成コース 最大3コース使用

19：45トレーニングエリア CLOSE
20:00 CLOSE

## 日曜日

9：00 OPEN

- 11：20～12：00 コンビネーションエアロ 鈴木
- 12：20～13:00 シェイプバンプ CSLive REC
- 13：15～13：55 Lati Lati CSLive REC
- 14:10～14：40 X-CORE TRAINING CSLive REC
- 15：00～16：00 チャレンジエアロ（有料セッション） 加藤
- 16：20～17：00 ZUMBA 鈴木
- 17：20～18：00 ヨガ CSLive REC

- 11：10～12：10 Kids Hip Hop（有料セッション） 中井
- 12：30～13：10 フィールヨガ 川瀬
- 14：10～15：00 ポールエクササイズ（有料セッション） 三瓶
- 15：30～16：00 リズムライド CSLive REC

- 12:25～12：40 ジムスモ
- 15:00～15:15 ジムスモ
- 15：45～16：00 ジムスモ
- 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール

- 9：00～10：00 キッズスイミングスクール 1コース使用
- 10：00～11：00 キッズスイミングスクール 最大3コース使用
- 11：00～12：00 キッズスイミングスクール 2コース使用
- 13：30～14：00 アクアビクス 川瀬
- 14：10～14：40 初級水泳 楠田
- 15：00～15：50 ダイビング練習会 ※第2日曜日のみ実施 2コース使用

18：45トレーニングエリア CLOSE
19:00 CLOSE

### ジムスモ（GYM SMOKE）

少人数グループエクササイズ

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。
ジ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。

### 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、体幹強化を行い太りにくく、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ゆがみ☆**

ピラティスやバレエの動きを取り入れたエクササイズで、姿勢が美しくなるプログラムです

**☆FIT Fun**

有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すぽログラムです