

# LESSON SCHEDULE

## 2024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 jam	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。
シェイブパン	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。
パワーパン	バーベルを用いた筋力トレーニングを行う、シェイブパン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。
ボディコアバランス	不安定なボードを使用し、コアトレーニングを中心とした簡単なエクササイズを行います。
からだアクティブ	シンプルな動きを中心に有酸素運動と筋力トレーニングを音楽に合わせて行います。
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・感覚で体幹を鍛えたトレーニング」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感じながらバイク(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ズの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)の安定性を高め、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」「もっと美しく」を目指す美に特化したプログラムです。一歩先の健康と美を目指す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検定で行う簡単なエクササイズです。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。
ポッチャ	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ポッチャ。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た全身を動かします。
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	CS Live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	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																								
9:30	ラジオ体操 9:45~9:50 ジムスモ				ラジオ体操 9:45~9:50 ジムスモ				ラジオ体操 9:45~9:50 ジムスモ				ラジオ体操 9:45~9:50 ジムスモ				ラジオ体操 9:45~9:50 ジムスモ								
10:00	ワークアウト ヨガ 伊藤 日奈子	ダンスWAVE 中井 美公			コンピネーション エアロLow 菊地 和子				コンピネーション エアロ 齋藤 大嗣				コンピネーション エアロ 齋藤 大嗣				コンピネーション エアロ 齋藤 大嗣								
10:30			10:30~11:10 ベビー スイミング 最大2コース使用																						
11:00		10:50~11:20 シニアフィットネス からだアクティブ CSLive REC			11:00~11:30 バランスボール 菊地 和子																				
11:30		11:30~12:10 ヨガ CSLive REC			11:30~12:10 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
12:00		12:00~12:30 ZUMBA 五十嵐 由則			12:00~12:30 シェイブパン 鈴木 香織																				
12:30		12:30~13:00 ワークアウト 伊藤 日奈子			12:30~13:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
13:00		13:00~13:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			13:00~13:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
13:30		13:30~14:10 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			13:30~14:10 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
14:00		14:00~14:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			14:00~14:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
14:30		14:30~15:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			14:30~15:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
15:00		15:00~15:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			15:00~15:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
15:30		15:30~16:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			15:30~16:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
16:00		16:00~16:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			16:00~16:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
16:30		16:30~17:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			16:30~17:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
17:00		17:00~17:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			17:00~17:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
17:30		17:30~18:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			17:30~18:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
18:00		18:00~18:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			18:00~18:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
18:30		18:30~19:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			18:30~19:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
19:00		19:00~19:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			19:00~19:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
19:30		19:30~20:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			19:30~20:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
20:00		20:00~20:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			20:00~20:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
20:30		20:30~21:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			20:30~21:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
21:00		21:00~21:30 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			21:00~21:30 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
21:30		21:30~22:00 フィットアタックBEAT 三瓶 美恵子			21:30~22:00 フィットアタックBEAT 佐々木 匠平																				
22:15	22:15 トレーニングエリア CLOSE																								
22:00	22:30 CLOSE																								

### NEW Lesson

★やせる! 脂肪燃焼ダンス★

「楽しく痩せる×ストレス発散」をコンセプトに、音楽を楽しみながら  
フルスに合わせたテンションを振付で体を動かすプログラムです。  
ダンス、エアロビクス、格闘技要素を組み合わせた動きで、全身運動を行います

★ビューティープロジェクト★

シンプルでエクササイズでシグナリングをスッキリ整え、きれいに見えるプログラムです

★メディカルフィットネス 高血圧改善ストレッチ★

全身のストレッチを行い、高血圧の改善と体の柔軟性の向上を目指すプログラムです



「楽しくやる×ストレス発散」をコンセプトに、音楽を楽しみながらフレーズに合わせたシンプルな振付で体を動かすプログラムです。ダンス、エアロビクス、トレーニング要素を組み合わせた動きで、全身運動を  
※さまざまな研究結果から、ストレッチ運動が動脈硬化、安静時の心拍数、最高血圧を低下させ、中高年の動脈硬化の重要な要素である血管内皮機能を改善することが示されています。





