

# LESSON SCHEDULE


セントラルスポーツ ジムスタ ハレノテラス東大宮店

2025年1月～  
レッスンスケジュール

	Monday -月曜日-	Tuesday -火曜日-	Wednesday -水曜日-	Thu -木-	Friday -金曜日-	Saturday -土曜日-	Sunday -日曜日-			
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN		9:00~10:00	9:00		
30	9:40~9:50 ジムスモ	9:40~9:50 ジムスモ	9:40~9:50 ジムスモ	休館日	9:40~9:50 ジムスモ	9:30~10:30	キッズ体育 (幼児)	30		
10:00	9:50~10:00 ジムスモ	9:50~10:00 ジムスモ	9:50~10:00 ジムスモ		9:50~10:00 ジムスモ	キッズダンス (幼児・児童)	10:00~11:00	キッズ体育 (幼児)	10:00	
30	10:15~10:45 ピラティス 鈴木 勇人	10:20~11:00 ワークアウトヨガ 柳瀬	10:20~11:00 ボディケアストレッチ 大野		10:20~10:40 ウエストシェイプ&ヒップアップ 柳瀬	10:30~11:30	イベントスペース	11:00~12:00	キッズ体育 (児童)	11:00
11:00	11:00~11:40 CSLive LIVE ダンスWAVE	11:20~12:00 ファイトアタックBEAT 中田	11:15~11:45 CSLive REC リズムCAMP		11:00~11:40 動きタイム 狩谷	11:55~12:15 CSLive REC メディカルフィットネス	【奇数週】骨粗しょう症予防 【偶数週】フレイル予防	12:00~13:00	キッズ体育 (上級)	12:00
12:00	12:00~12:40 シンプルステップ 鈴木 緑【定員22名】	12:20~13:00 コンビネーションエアロ 三浦	12:00~12:30 筋膜ほぐし 柳瀬【定員22名】		12:30~13:10 フィールヨガ 中田	13:00~13:40 シェイプバンプ 鈴木 緑【定員18名】		13:30~14:10 CSLive REC ファイトアタックBEAT	13:30~14:10	CSLive REC
13:00	13:00~13:40 CSLive REC パワーヨガ	13:20~14:00 CSLive REC カラダデトックス	12:45~13:15 バレトン 塩野		13:30~14:10 シンプルエアロ 岡野	14:00~14:40 コンビネーションステップ 鈴木 緑【定員22名】	14:25~15:05 CSLive REC シェイプバンプ【定員18名】	14:25~15:05	CSLive REC	14:00
14:00			14:30~15:00 ヨガセッション(隔週) 矢島 <b>有料</b>		14:20~15:00 ダンスファンセッション 岡野 <b>有料</b>	15:00~15:40 筋膜ほぐし 櫻井【定員22名】	15:20~16:00 ZUMBA® 塚本	15:20~16:00		15:00
15:00						15:30~16:30	16:00~16:40 ヨガ 田端	16:15~16:55 アクティブストレッチ 中田		16:00
16:00	キッズ体育 (幼児)	キッズダンス (幼児)	キッズ体育 (幼児)		キッズ体育 (幼児)	16:30~17:30	17:00~17:30 ピラティス 櫻井			17:00
17:00	キッズ体育 (児童)	キッズダンス (児童)	キッズ体育 (児童)		キッズ体育 (児童)	17:30~18:30				18:00
18:00	キッズ体育 (上級)					キッズ体育 (上級)		18:00 CLOSE		18:00
19:00			19:10~19:40 適替わりレッスン 鈴木 緑 【奇数週】スモールボールFUN 【偶数週】EXCITE ZONE			19:10~19:50 CSLive REC ヨガ	20:00 CLOSE			19:00
20:00	19:20~19:50 ピラティス 櫻井	19:10~19:50 シェイプバンプ 福田【定員18名】	20:00~20:40 適替わりレッスン 【奇数週】コンビネーションエアロ 岡野 【偶数週】コンビネーションステップ 後嶋			20:10~20:40 SHAPE PUMP POWER 鈴木 緑【定員18名】				20:00
21:00	21:00~21:30 REC CSLive ビューティープロジェクト	21:10~21:40 CSLive REC HOTヨガ	21:00~21:30 CSLive X-CORE FIGHTING REC【定員18名】			21:00~21:40 CSLive REC スムース&ヒーリング【定員22名】				21:00
22:00	1週目 LEG 2週目 SHISEI 3週目 HIP 4週目 KUBIRE	22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00

**レッスン参加の際のご注意**

- 全てのスタジオレッスンは予約制となっております(ジムスモを除く)。スタジオオンライン予約にてご予約の上ご参加ください。[コチラよりアクセス](#)
- 🍃 は初心者向けレッスンとなります。
- 🔥 は強度の高いレッスンとなります。
- 🧊 は遠赤外線ヒートパネルを採用したHOTレッスンとなります。
- 🧑‍🎓 は気軽に参加できる、少人数グループエクササイズです。
- 安全を考慮しスタッフの判断で、参加者数の制限を行う場合がございます。
- シューズが必要なレッスンは内履きをご用意ください。
- スタジオレッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- プログラムの内容及び担当は、都合により変更となる場合がございます。



**CSLive** LIVE LIVE配信 REC 録画配信

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる！  
全国のインストラクターと全国のメンバーと繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。

2025年1月より  
**新登場!**

ただ、寝てるだけなのに、からだ整う

着替え不要 ジムで施術



\\シッカリ揉みとスッキリストレッチで最高の気持ち良さ!\\

**もみほぐし&ストレッチ**

料金 30分は上半身コースと下半身コースがお選び頂けます。60分は全身コースとなります。

- レギュラープラン 30分 1回 3,850円 60分 1回 7,700円
- エキスパートプラン 30分 1回 4,400円 60分 1回 8,800円



鈴木 (は) 狩谷 小野寺 大野 岡野 (エキスパート)

※担当するセントラルスポーツボディケアトレーナーのランクによりプランが異なります。※表示価格はすべて税込となります。