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

2024年7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 OPEN	休館日	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00～10:00 キッズ体育（幼児）
9:30						9:30～10:30 キッズダンス（幼児・児童）	
9:40～9:50	ジムスモ	ジムスモ	ジムスモ		ジムスモ		
9:50～10:00	ジムスモ	ジムスモ	ジムスモ		ジムスモ		
10:00	10:15～10:45 ピラティス 鈴木 勇人【定員22名】	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	10:00～11:00 キッズ体育（幼児）
10:30							
11:00	11:05～11:45 CSLive REC シェイプパンプ	11:20～12:00 CSLive REC ファイトアタックBEAT	11:20～12:00 CSLive REC ダンスWAVE		11:00～11:20 メディカルフィットネス CSLive REC 糖尿病予防		11:00～12:00 キッズ体育（児童）
11:40～12:10					CSLive REC X-CORE TRANING 【定員18名】		
12:00	12:10～12:50 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	12:10～12:30 筋膜ほぐし 柳瀬【定員22名】		12:30～13:10 フィールヨガ 中田		12:00～13:00 キッズ体育（上級）
12:45～13:15			バレトン 塩野				
13:00	13:10～13:40 ビューティープロジェクト CSLive REC SHISEI～猫背～	13:20～14:00 CSLive REC カラダデトックス	13:35～14:15 健康体操 塩野		13:30～14:10 シンプルエアロ 岡野	13:00～13:40 シェイプパンプ 鈴木 緑 【定員18名】	13:30～14:10 CSLive REC ファイトアタックBEAT
13:50～14:10	メディカルフィットネス CSLive REC 糖尿病予防						
14:00					14:20～14:50 ダンスコンディショニング 岡野 有料	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 シェイプパンプ 【定員18名】
15:00						15:00～15:40 筋膜ほぐし 櫻井【定員22名】	15:20～16:00 ZUMBA® 塚本
15:30	15:30～16:30 キッズ体育（幼児）	15:30～16:30 キッズダンス（幼児）	15:30～16:30 キッズ体育（幼児）		15:30～16:30 キッズ体育（幼児）		
16:00						16:00～16:40 ヨガ 田端	16:15～16:55 アクティブストレッチ 中田
16:30	16:30～17:30 キッズ体育（児童）	16:30～17:30 キッズダンス（児童）	16:30～17:30 キッズ体育（児童）		16:30～17:30 キッズ体育（児童）		
17:00						17:00～17:30 ピラティス 櫻井	
17:30	17:30～18:30 キッズ体育（上級）				17:30～18:30 キッズ体育（上級）		
18:00							18:00 CLOSE
19:00	19:20～19:50 ピラティス 櫻井	19:10～19:50 シェイプパンプ 福田【定員18名】	強 19:10～19:40 週替わりレッスン 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	20:10～20:50 シンプルエアロ 岡野	20:10～20:50 ファイトアタックBEAT 福田	20:00～20:40 週替わりレッスン 【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 横嶋		強 20:10～20:40 パワーパンプ 鈴木 緑【定員18名】	20:00 CLOSE	
21:00	21:00～21:30 ビューティープロジェクト CSLive REC SHISEI～猫背～	21:00～21:40 CSLive REC HOTヨガ	21:00～21:30 CSLive REC X-CORE FIGHTING 【定員18名】		21:00～21:40 CSLive REC スムース＆ヒーリング 【定員22名】		
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		

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じることができる映像配信型プログラムです。

レッスン参加の際のご注意

- 全てのスタジオレッスンが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。

あなたに合わせたパーソナルトレーニング

シェイプアップ | 健康維持向上 | スポーツパフォーマンス向上 | ボディメイク | 身体機能改善

[カウンセリング]
筋肉のバランスや姿勢の歪みを分析

[修正アプローチ]
姿勢改善+バランス調整による動きやすいカラダづくり

[メイントレーニング]
動きやすくなったカラダでトレーニング。自分の力で調整する能力をUP!

料金プラン

60min	90min	120min	30min
1回 7,700円～	1回 11,550円～	1回 15,400円～	1回 3,850円～
4回チケット 29,260円～	4回チケット 43,890円～	4回チケット 58,520円～	8回チケット 29,260円～

通常料金の5%割引

※4回チケットの有効期間は購入日から2ヶ月間となります。(最終日が休館日の場合は翌日までとなります。)
※トレーナーによって商品及び料金が異なる場合がございます。また、クラブによって4回・8回チケットを取り扱っていないクラブがございます。予めご了承ください。※表示価格はすべて税込みとなります。

※一般の非会員は、別途施設利用料(パーソナルトレーニングのみ1,100円、その他施設利用料1,650円)がかかります。

パーソナルトレーニングの詳しい情報はこちら。

動画を見る