

# 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4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
9:40～9:50	ジムスモ	9:40～9:50		9:40～9:50	ジムスモ	キッズ体育 (幼児)
9:50～10:00	ジムスモ	9:50～10:00		9:50～10:00	ジムスモ	10:00～11:00
10:00						キッズ体育 (幼児)
10:15～10:45	ピラティス 鈴木 勇人	10:20～10:50 Fit Fun 朝倉	10:20～11:00 ボディケアストレッチ 大野	10:15～10:55 ヨガ 矢島	9:30～10:30	11:00～12:00
11:00					イベントスペース	キッズ体育 (児童)
11:00～11:40	CSLive LIVE ダンスWAVE	11:10～11:50 ファイアアタックBEAT 中田	11:15～11:45 筋膜ほぐし 渡邊 【定員22名】	11:10～11:50 動きタイム 狩谷	12:00～13:00	キッズ体育 (児童)
12:00					12:00～12:40 ウエストシェイプ&ヒップアップ 渡邊	12:00～13:00
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 CSLive REC ビューティープロジェクト	12:10～12:40	12:55～13:15 CSLive REC メディカルフィットネス	キッズ体育 (上級)
13:00					13:30～14:10 シンプルエアロ 岡野	13:00～13:40
13:00～13:40	CSLive REC カラダデトックス	13:20～14:00 CSLive REC 月替りレッスン	12:45～13:15 パレト 塩野	13:30～14:10 シンプルエアロ 岡野	13:00～13:40 シェイパンプ 鈴木 緑【定員18名】	13:30～14:10 CSLive REC ファイアアタックBEAT
14:00					14:20～15:00 ダンスファンセッション 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】
14:00					15:00～15:40 筋膜ほぐし 櫻井【定員22名】	14:25～15:05 CSLive REC シェイパンプ 【定員18名】
15:00	4月 フィールピラティス 5月 健康太極拳 6月 フラエクササイズ	15:30～16:30 キッズダンス (幼児)	14:30～15:00 ヨガセッション(隔週) 矢島 <b>有料</b>	15:30～16:30 キッズ体育 (幼児)	16:00～16:40 ヨガ 田端	15:20～16:00 ZUMBA® 塚本
15:30～16:30	キッズ体育 (幼児)	16:30～17:30 キッズダンス (児童)	15:30～16:30 キッズ体育 (児童)	16:30～17:30 キッズ体育 (児童)	17:00～17:30 ピラティス 櫻井	16:15～16:55 アクティブストレッチ 中田
16:00	キッズ体育 (上級)					18:00 CLOSE
17:00						
17:30～18:30						
18:00						
19:00						
19:20～19:50	ピラティス 櫻井	19:10～19:50 シェイパンプ 福田【定員18名】	19:10～19:40 週替わりレッスン 鈴木 緑 【奇数週】EXCITE ZONE 【偶数週】スモールボールFUN	19:10～19:50 CSLive REC ヨガ	20:00 CLOSE	
20:00						
20:10～20:50	シンプルエアロ 岡野	20:10～20:50 ファイアアタック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 櫻井	20:10～20:40 SHAPE PUMP POWER 鈴木 緑【定員18名】		
21:00						
21:00～21:30	CSLive REC 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 【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	1週目 SHISEIゆがみ 2週目 SENAKA 3週目 HIP 4週目 LEG 5週目 MEMOTO	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		

休館日

- 1週目 心臓アンチエイジング
- 2週目 腰痛予防・改善
- 3週目 高血圧改善ストレッチ
- 4週目 肩こり予防・改善
- 5週目 骨粗しょう症予防・改

- 1週目 SHISEIゆがみ
- 2週目 SENAKA
- 3週目 HIP
- 4週目 LEG
- 5週目 MEMOTO

**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。



**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選択頂けます。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 (注) 狩谷 小野寺 大野 岡部 (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。