

# LESSON SCHEDULE

ジムスタ24泉大津 & ヨガピス泉大津  
レッスンスケジュール 2025年 5月~

スタッフ対応時間

・平日 11:00~13:00・14:00~21:00  
・土日 10:30~13:00・14:00~18:10  
・祝日 11:00~13:00・14:00~18:10

※13:00~14:00  
受付CLOSE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜(休館日)	金曜日	土曜日	日曜日
9:30				木曜9時~21時まで休館		9:30~10:30	9:30~10:30
10:00						ヨガピス HOTヨガ (ハーフシック) 鈴木	ヨガピス HOTヨガ (ハーフシック) 大野
10:10~11:10	ヨガピス HOTヨガ (代謝UP) 泉	ヨガピス HOTピラティス 井出	ヨガピス HOTピラティス 手佐美		ヨガピス HOTリンパデトックス & ヨガ 山口		
10:30							
11:00						ヨガピス HOTリンパデトックス & ヨガ 鈴木	10:50~11:30 スムーズ&ヒーリング (CS-REC)
11:30~12:10	パワーヨガ (CS-REC)	ヨガ (CS-REC)	カラダデトックス (CS-REC)	木曜9時~21時まで休館	ヨガピス HOTパワーヨガ 山口		
12:00							
12:20~12:50	ボディメイクトレーニング (CS-REC)	カラダアクティブ (CS-REC)	ビューティPJ: SHISEIゆがみ (CS-REC)				
12:30							
13:00							
13:30						キッズ キッズ体育(幼児) 小杉	
14:00							14:10~14:40 リズムCAMP (CS-REC)
14:30						キッズ キッズ体育(幼児) 小杉	14:50~15:30 ピラティス (CS-REC)
15:00	キッズ キッズ体育(幼児) 大丸	キッズ キッズ体育(幼児) 喜澤	キッズ キッズ体育(幼児) 喜澤		キッズ キッズ体育(幼児) 酒 井	キッズ キッズ体育(幼児) 小杉	15:40~16:00 心臓アンチエイジング (CS-REC) ※ゆるHOT
15:30						キッズ キッズ体育(児童) 小杉	
16:00	キッズ キッズ体育(児童) 大丸	キッズ キッズ体育(児童) 大丸	キッズ キッズ体育(児童) 喜澤		キッズ キッズ体育(児童) 酒 井	キッズ キッズ体育(児童) 小杉	
16:30							
17:00	キッズ キッズ体育(児童) 大丸						17:00~18:00 HOTヨガ (ハーフシック) 鈴木
17:30							
18:00							
18:30	心臓アンチエイジング (CS-REC)		18:30~19:00 ボディメイクトレーニング (CS-REC)		ヨガピス HOTリンパデトックス & ヨガ 相馬		
19:00	※ゆるHOT		※ゆるHOT				
19:10~20:10	ヨガピス HOTヨガ (ハーフシック) 伊澤	19:30~20:10 パワーヨガ (CS-REC)	ヨガピス HOTヨガ (ハーフシック) 山下		ヨガピス HOTヨガ (機能改善) 鈴木		
19:30							
20:00	ジムスモ	※ゆるHOT					
20:20~21:20	ヨガピス HOTヨガ (ハーフシック) 伊澤	ヨガピス HOTヨガ (ハーフシック) 大野			ヨガピス HOTヨガ (ハーフシック) 泉		
20:30							
21:00							

**< レッスン紹介 >**

**【ヨガピス】**  
女性限定のヨガ・ピラティス  
HOTレッスン会員区分。

★Point ①  
初心者も安心して通える  
「スクール制」

★Point ②  
休んでも安心の振替制度

★Point ③  
リーズナブルな会費  
7,480円(税込)~/月

★Point ④  
月2回ジム利用が可能

**【CS-Liveレッスン】**  
セントラルグループの  
トップインストラクターによる  
オンライン(映像)レッスン。

・LIVE...生配信  
・REC...録画配信

**【ジムスモ】**  
ジムなどを中心とした、  
10分~15分限定の  
スモールレッスン。  
初心者対象の少人数制。

**【キッズ体育】**  
鉄棒・跳び箱・マットを  
メインとし、総合的な  
運動能力を養っていく  
キッズスクール。

**【運動能力開発スクール】**  
コーディネーション運動を  
ベースとした、セントラル  
スポーツオリジナルの  
プログラムです。

体験会・短期教室も  
随時開催中。

**【スタジオレッスンについて】**

- CS-LIVE } シングル・ヨガピス&ジムの  
の方がご利用いただけます
- ジムスモ }
- ヨガピス ... ヨガピス会員のみ可  
※女性限定/会員制
- キッズ体育 ... お子様対象の  
スクールクラスです

ジムスモ ... (月曜)ココフレアで実施 / (水曜)各月2週目、4週目にもんとパーク・ココフレアで実施

※CS-Live・ジムスモはイベント等の実施に伴い、時間変更やクローズになる場合がございます。

※ジムスモは祝日の実施はございません。

※各レッスンは都合により、プログラム、インストラクターが予告なく変更になる場合があります。

※レッスン開始後の途中入場は、ケガ防止の為、ご遠慮いただきますようお願いいたします。



ジムスタ24泉大津



## ★ ヨガピス レッスン ★

☆少人数スクール制！ひとりひとりと向き合い、個人に合わせた効果的な指導を行ないます。

レッスン名	強度 (参考)	内容	
HOT ピラティス	★★★★ S ★★★	ピラティスの動作で体幹を鍛え、しなやかに綺麗な身体を目指す。 ピラティスでしっかり動いた後はヨガのパートでリラックス。 おすすめは、『ポディラインを綺麗にしたい』『姿勢を良くしたい』という方。	
HOT ヨガ	代謝UP	★★★ ★★★	筋トレ要素の入ったヨガで、主に体幹を鍛えながら、筋力UPと柔軟性UPを目指す。 おすすめは、『しっかり動きたい』『代謝をあげたい』という方。
	機能改善	★★★★ S ★★★	人間本来の身体の動きを取り戻し、身体を動かしやすいことを目的としたクラス。身体の使い方を重視して、ポーズの練習をしていく。 おすすめは、『もっと楽に動きたい』『活動的になりたい』という方。
	ヨガ (ベーシック)	★★★	伝統的なインドの健康法(ヨガ)のクラス。ポーズを1つ1つ手に入れる。 呼吸や姿勢に意識を向け、心と身体そして気を調和させることで身体の調子を整える。 おすすめは、『リラックスしたい』『ストレス発散したい』という方。
HOT リンパデトックス &ヨガ	★★ S ★	前半はリンパマッサージ。(大体30分/セルフマッサージ) 後半はヨガ。リンパマッサージは 座位で行い、運動量は少なめ。リンパの流れが良くなり、発汗作用を促進する。 おすすめは、『汗をかきにくい』『体質改善希望』『運動自体が久しぶり』という方。	

## ★ CS-Live レッスン ★

☆当社オリジナル！トップインストラクターによる映像配信型レッスンとなっております。

【CS-LIVE】・・・生中継配信 【CS-REC】・・・録画配信

レッスン名	種類	内容
心臓のケアヨガ	・REC	疾患予防や機能改善を目的に、科学的エビデンスに基づいた運動プログラム 有酸素運動と筋カトレーニングをバランスよく行い、心臓のケアを目指します。 
ヨガ	・REC	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって 体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
ピラティス	・REC	100年の歴史を持つメソッドで、からだの奥にある筋肉（インナーマッスル）を しなやかに、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。
パワーヨガ	・REC	主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメ！ 心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。
リズムCAMP	・REC	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラム。 コア（胴体）を強くし、キレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できる。 
からだアクティブ	・REC	いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくりを目指し、 コンディショニングと筋カトレーニング、有酸素運動を行うプログラムです。 
からだデトックス	・REC	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したり、カラダを自然な状態にリセットします。
ビューティPJ： SHISEI〜ゆがみ〜	・REC	ひとつ先の健康と美を目指したカラダづくりを提案します。 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、姿勢を美しくみせるプログラムです。
ボディメイクヨガ	・REC	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、メリハリボディを目指す。 自分自身をより美しく魅せる！ボディメイクに特化したプログラム。
スムーズ&ヒーリング (定員 8名)	・REC	ボールを使用してコア（胴体部）を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、 動きやすい（機能的な）体を目指すプログラム。

※ヨガ系→スタジオ壁面に設置しているヨガマット（NO.31～40）をご利用ください。

※パワーパンプ→スタジオ内設置の備品を使用します。

※ストレッチマットを使用するレッスンはスタジオ設置の物をご使用ください。

※靴マークが付いているレッスンは、室内シューズをご用意ください。

※使用した備品・マットなどは、各自で元の場所にご返却をお願いいたします。

## ★ジムスモ無料レッスン★ ジムなどで行う“スモールグループエクササイズ♪”

ジムスモは、気軽に参加できる少人数グループエクササイズ。機能改善やスポーツトレーニングなど、  
目的に応じたプログラムを多数実施します。当クラブインストラクターが直接指導しますので、どなたでも安心して楽しめます。

## ★地域支援イベント（一般参加可能）★ どなたでも参加OK！初心者向けトレーニング

第2・第4水曜 ▶ 17：30～17：45

かんたんトレーニング	どなたでも簡単に行える初心者向けエクササイズです！ もんとパークで実施いたしますので、時間までにレセプション前にお入り下さい。 ※詳細はクラブ掲示のポスターをご覧ください。
------------	--