

2025年

7月

# レッスンスケジュール

セントラルスポーツ ジムスタ新浦安

TEL 047-712-8135

## レッスン参加のご注意

◆レッスンの定員は15~20名となります。

※シェイプパンプ、ステップ系13名

※エアサイクルフィットネス5名

◆レッスンのご参加は開始70分前よりスタジオ前予約表にてご予約が必要です。

### 営業時間 10:00~最終レッスン終了15分後

左記マークが付いているレッスンはシューズ不要です

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00						担当:石田・土屋 9:15~10:15 体育スクール【幼児】 有料	担当:岩元・千葉 9:15~10:15 体育スクール【幼児】 有料	9:00
10:30	10:30~11:00 フィールピラティス 加藤	10:20~10:50 健康体操 堀川	10:30~11:00 フィールヨガ 加藤	10:30~11:00 健康体操 國嶋		10:15~11:15 体育スクール【幼児】 有料	10:15~11:15 体育スクール【幼児】 有料	9:30
11:00		11:00~11:30 シンプルエアロ 堀川				11:15~12:15 体育スクール【児童】 有料	11:15~12:15 体育スクール【児童】 有料	10:00
11:30	11:25~11:55 ボディメイクサーキット 加藤		11:25~11:55 ストレッチ 加藤	11:25~11:55 ピラティス 國嶋		12:15~13:15 体育スクール【児童】 有料	12:15~13:15 体育スクール【児童】 有料	10:30
12:00						12:15~13:15 体育スクール【児童】 有料	12:15~13:15 体育スクール【児童】 有料	11:00
12:30	12:15~12:55 <CS LIVE> シェイプパンプ40 【REC配信】	12:20~12:50 ピラティス 國嶋	12:20~13:00 <CS LIVE> LatiLati 【REC配信】	12:10~12:40 CSlive X-CORE DANCING 【REC配信】		13:45~14:25 <CSLive> ヨガ 【REC配信】		11:30
13:00		13:15~13:45 マッスルリリースパー ストレッチ 國嶋	13:15~13:55 <CS LIVE> ヨガ 【REC配信】	ダンス&筋力 トレーニングの レッスンです♪				12:00
13:30	13:30~14:10 太極拳 齋藤				休館日			12:30
14:00						14:45~15:25 ZUMBA 川上		13:00
14:30		健康体操スケジュール						13:30
15:00		1週目 ストレッチ		1週目 ライトエアロピクス				14:00
15:30		2週目 筋力トレーニング		2週目 タオルストレッチ				14:30
16:00	担当:園部・荻野 16:00~17:00 体育スクール【幼児】 有料	担当:前川 16:00~17:00 キッズダンス スクール【幼児】 有料	担当:土屋・荻野 15:00~16:00 体育スクール【3歳・4歳】 有料	担当:石田・荻野 15:00~16:00 体育スクール【3歳・4歳】 有料		16:20~17:00 ヨガ 前田		14:30
16:30						16:55~17:25 シェイプパンプPOWER 小泉		15:00
17:00	17:00~18:00 体育スクール【児童】 有料	17:00~18:00 キッズダンス スクール【児童】 有料				17:15~17:55 ファイトアタックBEAT 高橋		15:30
17:30						17:40~18:20 奇数週:リズムライド 偶数週:ワークアウト 小泉		16:00
18:00	18:00~19:00 体育スクール【児童】 有料		18:00~19:00 体育スクール【児童】 有料	18:00~19:00 体育スクール【児童】 有料		18:05閉館		16:30
18:30						18:30~19:10 ヨガ 佐藤		17:00
19:00		19:10~19:50 <CS LIVE> Lati Lati 【LIVE配信】				19:20閉館		17:30
19:30	19:30~20:10 シェイプパンプ40 園部		19:20~20:00 ファイトアタックBEAT 土屋	19:25~20:05 <CSLive> パワーライド 【REC配信】				18:00
20:00		20:00~20:40 ボディメイクトレーニング 國嶋	20:10閉館					18:30
20:30				20:15~20:45 <CSLive> X-CORE FIGHTING 【REC配信】				19:00
21:00								19:30
最終レッスン終了後 閉館								21:00