

2025年  
8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ェーズ不要です

| 月     | 火                                                | 水                                                  | 木                                                  | 金 |
|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---|
| 10:00 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 10:30 | 10:30～11:00<br>フィールピラティス<br>加藤                   | 10:30～11:00<br>フィールヨガ<br>加藤                        | 10:30～11:00<br>健康体操<br>國嶋                          |   |
| 11:00 | 11:00～11:30<br>シンブルエアロ<br>堀川                     | 11:25～11:55<br>ストレッチ<br>加藤                         | 11:25～11:55<br>ピラティス<br>國嶋                         |   |
| 11:30 | 11:25～11:55<br>ボディメイクサーキット<br>加藤                 |                                                    |                                                    |   |
| 12:00 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 12:30 | 12:15～12:55<br><CS LIVE><br>シェイプパンプ40<br>【REC配信】 | 12:20～13:00<br>ピラティス<br>國嶋                         | 12:10～12:40<br>CSlive<br>X-CORE DANCING<br>【REC配信】 |   |
| 13:00 |                                                  | 13:15～13:55<br><CS LIVE><br>ヨガ<br>【REC配信】          |                                                    |   |
| 13:30 | 13:30～14:10<br>太極拳<br>齋藤                         | 13:15～13:55<br>マッスルリリースバー<br>ストレッチ<br>國嶋           |                                                    |   |
| 14:00 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 14:30 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 15:00 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 15:30 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 16:00 | 担当:園部・荻野<br>16:00～17:00<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料  | 担当:土屋・荻野<br>15:00～16:00<br>体育スクール<br>【3歳・4歳】<br>有料 | 15:00～16:00<br>体育スクール<br>【3歳・4歳】<br>有料             |   |
| 16:30 |                                                  | 16:00～17:00<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料                | 16:00～17:00<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料                |   |
| 17:00 | 17:00～18:00<br>キッズダンス<br>スクール<br>【幼児】<br>有料      | 17:00～18:00<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料                | 17:00～18:00<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料                |   |
| 17:30 | 17:00～18:00<br>キッズダンス<br>スクール<br>【児童】<br>有料      | 18:00～19:00<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料                | 18:00～19:00<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料                |   |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料              | 18:00～19:00<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料                |                                                    |   |
| 18:30 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 19:00 |                                                  | 19:10～19:50<br><CS LIVE><br>Lati Lati<br>【LIVE配信】  |                                                    |   |
| 19:30 | 19:30～20:10<br>シェイプパンプ40<br>園部                   | 19:20～20:00<br>ファイトアタックBEAT<br>土屋                  | 19:25～20:05<br><CSLive><br>パワーライド<br>【REC配信】       |   |
| 20:00 |                                                  | 20:00～20:40<br>ボディメイクトレーニング<br>國嶋                  |                                                    |   |
| 20:30 |                                                  |                                                    |                                                    |   |
| 21:00 |                                                  |                                                    |                                                    |   |

## 休館日

| 土                                              | 日                                              |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 担当:石田・土屋<br>9:15～10:15<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料 | 担当:岩元・千葉<br>9:15～10:15<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料 |
| 10:15～11:15<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料            | 10:15～11:15<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料            |
| 11:15～12:15<br>体育スクール<br>【幼児】<br>有料            | 11:15～12:15<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料            |
| 12:15～13:15<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料            | 12:15～13:15<br>体育スクール<br>【児童】<br>有料            |
| 13:45～14:25<br><CSLive><br>ヨガ<br>【REC配信】       |                                                |
| 14:45～15:25<br>ZUMBA<br>川上                     |                                                |
|                                                |                                                |
| 16:55～17:25<br>シェイプパンプPOWER<br>小泉              | 16:20-17:00<br>ヨガ<br>前田                        |
|                                                | 17:15～17:55<br>ファイトアタックBEAT<br>高橋              |
| 17:40～18:20<br>奇数週:リズムライド<br>偶数週:ワークアウト<br>小泉  | 18:05閉館                                        |
| 18:30～19:10<br>ヨガ<br>佐藤                        |                                                |
| 19:20閉館                                        |                                                |

定員5名

定員5名

フィットネス会員様 (大人) へ

8/15(金)～8/18(月)は  
季節休館日となります。

最終レッスン終了後 閉館