

2025年
10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

営業時間 10:00～最終レッスン終了10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

					土	日	
					担当:石田・土屋	担当:岩元・千葉	9:00
10:00					9:15～10:15	9:15～10:15	
					体育スクール 【幼児】 有料	体育スクール 【幼児】 有料	9:30
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	10:15～11:15	10:00
11:00					体育スクール 【幼児】 有料	体育スクール 【幼児】 有料	10:30
		11:00～11:30 シンプルエアロ 堀川			11:15～12:15	11:15～12:15	11:00
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	体育スクール 【児童】 有料	体育スクール 【児童】 有料	11:30
12:00					12:15～13:15	12:15～13:15	12:00
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 松丸	12:20～13:00 <CS LIVE> LatiLati 【REC配信】	12:10～12:40 CSlive X-CORE DANCING 【REC配信】	体育スクール 【児童】 有料	体育スクール 【児童】 有料	12:30
13:00							13:00
13:30	13:30～14:10 健康太極拳 Cslive	13:15～13:45 ヨガ 松丸	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♪			13:30
14:00					13:45～14:25 <CSLive> ヨガ 【REC配信】		14:00
14:30	健康体操スケジュール						14:30
	火	1週目 ストレッチ 2週目 筋力トレーニング 3週目 ライトエアロビクス 4週目 タオルストレッチ	木	1週目 ライトエアロビクス 2週目 タオルストレッチ 3週目 ストレッチ 4週目 筋力トレーニング 5週目 コンディショニング			
15:00					14:45～15:25 ZUMBA 川上		15:00
15:30							15:30
16:00	担当:園部・荻野 16:00～17:00	担当:前川 16:00～17:00	担当:土屋・荻野 16:00～17:00	担当:石田・荻野 16:00～17:00		内容変更有	16:00
16:30	体育スクール 【幼児】 有料	キッズダンス スクール 【幼児】 有料	体育スクール 【幼児】 有料	体育スクール 【幼児】 有料		16:20-17:00 パワーヨガ Cslive	16:30
17:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	17:00～18:00	16:55～17:25 シェイプパンプPOWER 小泉	【REC配信】	17:00
17:30	体育スクール 【児童】 有料	キッズダンス スクール 【児童】 有料	体育スクール 【児童】 有料	体育スクール 【児童】 有料		17:15～17:55 ファイトアタックBEAT 高橋	17:30
18:00	18:00～19:00		18:00～19:00	18:00～19:00	17:40～18:20 奇数週:リズムライド 偶数週:ワークアウト 小泉	18:00閉館	18:00
18:30	体育スクール 【児童】 有料		体育スクール 【児童】 有料	体育スクール 【児童】 有料			18:30
19:00		19:10-19:50 <CS LIVE> Lati Lati 【LIVE配信】	時間変更有		18:30～19:10 ヨガ 佐藤		19:00
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	19:20～19:50 <CSLive> やせる!脂肪燃焼ダンス 【REC配信】	19:20閉館		19:30
20:00		20:00-20:40 ボディメイクトレーニング 國嶋	20:10閉館	20:10～20:45 奇数週:リズムライド30 偶数週:X-CORE FIGHTING 石田			20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
最終レッスン終了後 閉館							

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。