

2026年
1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

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00					休館日	【幼児】 有料	【幼児】 有料	10:00	
10:30	10:30~11:00 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	10:30	
11:00		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		12:15~13:15	12:15~13:15	11:30	
12:00				12:10~12:40 CSLive X-CORE DANCING 【REC配信】		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 國嶋	12:20~13:00 <CS LIVE> LatiLati 【REC配信】	ダンス&筋力 トレーニングの レッスンです♪		13:45~14:25 <CSLive> ヨガ 【REC配信】	14:00~14:30 ピラティス 松丸	12:30	
13:00		13:15~13:45 マッスルリリースバー ストレッチ 國嶋	13:15~13:55 <CS LIVE> ヨガ 【REC配信】						13:00
13:30	13:30~14:10 健康太極拳 齋藤								13:30
14:00	健康体操スケジュール							14:00	
14:30	火	1週目 ストレッチ	木	1週目 全館休館				14:30	
15:00		2週目 筋力トレーニング		2週目 タオルストレッチ		14:45~15:25 ZUMBA 川上	14:50~15:20 ヨガ 松丸	15:00	
15:30		3週目 ライトエアロビクス		3週目 ストレッチ				15:30	
16:00		4週目 タオルストレッチ		4週目 筋力トレーニング				16:00	
16:30		5週目 コンディショニング		5週目 コンディショニング		16:55~17:25 シェイプパンプPOWER 小泉	17:15~17:55 ファイトアタックBEAT CSLive	16:30	
17:00	担当:園部・荻野	担当:前川	担当:ジェネトン・荻野	担当:石田・荻野		17:40~18:20 奇数週:リズムライド 偶数週:ワークアウト 小泉	【REC配信】	17:00	
17:30	16:00~17:00 体育スクール 【幼児】 有料	16:00~17:00 キッズダンス スクール 【幼児】 有料	16:00~17:00 体育スクール 【幼児】 有料	16:00~17:00 体育スクール 【幼児】 有料			18:10閉館	17:30	
18:00	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	17:00~18:00 体育スクール 【児童】 有料	17:00~18:00 体育スクール 【児童】 有料			18:00		
18:30	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	18:30~19:10 ヨガ 佐藤		18:30		
19:00					19:20閉館		19:00		
19:30	19:30~20:10 シェイプパンプ40 園部	19:45~20:25 ボディメイクトレーニング 國嶋	19:20~20:00 ファイトアタックBEAT ジェネトン	19:45~20:15 週:リズムライド30 偶数週:X-CORE FIGHTING 石田			19:30		
20:00							20:00		
20:30	最終レッスン終了後 閉館						20:30		
21:00							21:00		

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。

定員5名

リズムライドのみ
定員5名