

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

## 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						担当:石田 9:15~10:15 体育スクール【幼児】有料	担当:園部・岩元 9:15~10:15 体育スクール【幼児】有料	9:00	
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 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】	14:00~14:30 ピラティス 松丸	11:30	
13:00								12:00	
13:30	13:30~14:10 健康太極拳 齋藤	13:15~13:45 マッスルリリース ストレッチ 國嶋	13:15~13:55 <CS LIVE> ヨガ 【REC配信】					12:30	
14:00								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	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	1週目 全館休館	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	14:00
15:30	5週目 コンディショニング							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:ジェネトン・荻野 16:00~17:00 体育スクール【幼児】有料	担当:石田・荻野 16:00~17:00 体育スクール【幼児】有料				14:45~15:25 ZUMBA 川上	14:50~15:20 ヨガ 松丸
16:30								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	17:00~18:00 体育スクール【児童】有料	17:00~18:00 体育スクール【児童】有料		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	15:30	
17:30								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		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】 18:10閉館	16:30	
18:30								17:00	
19:00						18:30~19:10 ヨガ 佐藤		17:30	
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				18:00	
20:00								18:30	
20:30	最終レッスン終了後 閉館							19:00	
21:00								19:30	

定員5名

リズムライドのみ  
定員5名

ダンス&筋力  
トレーニングの  
レッスンです♪