

2026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・岩元 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	時間変更		時間変更	内容変更				11:00
12:30	12:10~12:50 <CS LIVE> シェイプパンプ40 【REC配信】	12:20~12:50 ピラティス 國嶋 	12:10~12:50 <CSLive> Lati Lati 【REC配信】	12:10~12:40 <CSLive> 脂肪燃焼ダンス 【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			ラテン、HIPHOP等の複数ジャンルの「音楽」「振付」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系ダンスプログラムです♪					12:00
13:30	13:30~14:10 健康太極拳 齋藤	13:15~13:45 マッスルリリースパー ストレッチ 國嶋 						
14:00						14:45~15:25 ZUMBA 川上	14:50~15:20 ヨガ 松丸 	13:00
	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	2週目 筋カトレーニング	2週目 タオルストレッチ				14:00
	2週目 ライトエアロピクス	3週目 ストレッチ	3週目 タオルストレッチ	4週目 筋カトレーニング				14:30
	4週目 タオルストレッチ	5週目 コンディショニング	5週目 コンディショニング					15:00
15:30			担当:石田・荻野					15:30
16:00	担当:園部・荻野	担当:前川	15:00~16:00 体育スクール【幼児】 有料	担当:石田・荻野				16:00
16:30	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【児童】 有料	16:00~17:00 体育スクール【幼児】 有料				16:30
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 <CSLive> ファイトアタックBEAT 【REC配信】	17:00
17:30							18:10閉館	17:30
18:00	18:00~19:00 体育スクール【児童】 有料	7月は「レッグライン」 シンプルなストレッチと エクササイズで レッグラインをスッキリ 整え、キレイにみせる プログラムです♪	NEWレッスン! 18:30-19:00 <CSLive> ビューティプロジェクト 【REC配信】	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		18:00
18:30			時間変更	時間・内容変更				18:30
19:00			19:10~19:50 ファイトアタックBEAT 石田	19:30~20:00 リズムライド30 石田		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閉館		19:30
20:00		19:45-20:25 ボディメイクトレーニング 國嶋						20:00
20:30	最終レッスン終了後 閉館							20:30
21:00								21:00

休館日