

2026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

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										10:00~10:15	10:00~10:15	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												12:00				
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	12:30				
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♪								13:00				
13:30		13:15~13:45 マッスルリリースバー ストレッチ 國嶋													13:30	
14:00	13:30~14:10 健康太極拳 齋藤															14:00
健康体操スケジュール																
火		1週目 ストレッチ 2週目 祝日 3週目 ライトエアロボックス 4週目 タオルストレッチ 5週目 コンディショニング		木		1週目 ライトエアロボックス 2週目 夏季休館日 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	14:50~15:20 ヨガ 松丸	15:00				
15:30						15:00~16:00 体育スクール 【幼児】 有料						15:30				
16:00	担当:園部・荻野	担当:前川		担当:石田・荻野				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		16:00~17:00 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		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										17:40~18:20 偶数週:リズムライド 奇数週:ワークアウト 小泉		17:30				
18:00	18:00~19:00 体育スクール 【児童】 有料	8月は「アームス& バックライン」 シンプルなストレッチと エクササイズで 背中と腕をスッキリ 整えましょう♪		担当:石田・荻野		18:00~19:00 体育スクール 【児童】 有料					18:10閉館	18:00				
18:30				NEWレッスン! 18:30~19:00 〈CSLive〉 ビューティプロジェクト 【REC配信】								18:30				
19:00										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			19:10~19:50 ファイトアタックBEAT 石田		19:30~20:00 リズムライド30 石田				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				

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。

8/13(木)～8/16(日)はジムスタ新浦安&ウェルネス新浦安店ともに夏季休館日となります