

Lesson Schedule 2026.1~3

※諸事情により変更となる場合がございます

MON 月 DAY	TUE 火 DAY	WED 水 DAY	THU 木 DAY	FRI 金 DAY	SAT 土 DAY	SUN 日 DAY
10:00 OPEN						
9:00						
10:00 10:15~10:45 健康気功法 加藤	10:00 10:15~10:45 はじめて太極拳 CSLive	10:00 10:15~10:55 ヨガ 平井	10:00 10:15~10:45 ベリーダンス入門 永山	10:00 10:15~10:45 カラダアクティブ CSLive	9:10~11:10 [スクール]	9:10~11:10 [スクール]
11:00 11:00~11:40 ヨガ 加藤	11:00~11:40 SHAPE PUMP 宮田	11:00~11:50 ♪ ZUMBA FITNESS 平井	11:00~11:40 ピラティス Live CSLive	11:00~11:40 ダンスWAVE Live CSLive	11:25~11:55 ファンクショナル コンディショニング 田口	11:25~12:25 ジャズダンス 小林 有
12:00 11:55~12:55 ヒップホップ 小林 有	11:55~12:35 コンビネーションエアロ 小島	12:05~12:35 ストレッチ 宮田	11:55~12:35 ファイトアタック PRO CSLive	12:50~13:20 リズムライド 定員2名 CSLive	12:10~12:50 シンプルエアロ 永野	12:40~13:10 ファンクショナル トレーニング 小林
13:00 13:05~13:45 ファイトアタック PRO CSLive	13:05~13:45 ジャズ & HIPHOP 宮田	12:50~13:30 入門ダンス 宮田 有	12:50~13:20 ポルドープ 永野	13:30~14:10 ♪ ZUMBA FITNESS 佐藤 清水	13:05~13:55 エアロサーキット 田口	13:25~14:05 ジャズダンス 小林
14:00 13:55~14:35 ♪ ZUMBA FITNESS 宮田	14:00~15:00 はつらつ健康教室 フィットネススクール 有	14:20~14:50 フラダンス CSLive	14:20~14:50 カラダアクティブ CSLive	15:00~15:30 シンプルエアロ CSLive	14:30~17:30 [スクール]	14:20~15:00 Jumping Hi 渡邊
15:00						
16:00 15:30~17:30 [スクール]	15:30~18:30 [スクール]	15:30~18:30 [スクール]	15:30~18:30 [スクール]	15:30~18:30 [スクール]	15:15~15:55 ファイトアタック PRO CSLive	16:10~16:50 パワーライド 定員2名 CSLive
17:00						
18:00 18:30~19:10 シンプルエアロ CSLive	18:30~19:00 HOT HOT ヨガ CSLive	18:30~19:00 HOT HOT ヨガ CSLive	18:30~19:00 ファイトアタック PRO CSLive	19:00 19:20~19:50 ピューティプロジェクト ウエストキュート 渡邊	19:00 19:25~19:55 骨盤エクササイズ 西村	19:00 19:15~19:55 ファイトアタック PRO CSLive
19:00 19:20~19:50 ピューティプロジェクト ウエストキュート 渡邊	19:00 19:25~19:55 骨盤エクササイズ 西村	19:00 19:15~19:55 ファイトアタック PRO CSLive	19:00 20:05~20:35 Jumping Hi 渡邊	19:00 20:10~20:50 SHAPE PUMP Live CSLive	19:00 21:00~21:20 ♪ ZUMBA FITNESS 西村	19:00 20:45~21:15 フィールピラティス 渡邊
20:00 20:00~20:40 SHAPE PUMP Live CSLive	20:00 20:50~21:10 コアヒーリング 渡邊	20:00 20:10~20:50 ♪ ZUMBA FITNESS 西村	20:00 20:05~20:35 Jumping Hi 渡邊	20:00 20:50~21:10 ♪ ZUMBA FITNESS 西村	20:00 20:20~20:10 ♪ ZUMBA FITNESS 佐藤	20:00 20:45~21:15 フィールピラティス 渡邊
21:00 21:00~21:20 ストレッチ 柿田	21:00~21:20 HOT	21:00~21:20 HOT	21:00~21:20 フィールピラティス 渡邊	21:00~21:20 HOT	21:00~21:20 ♪ ZUMBA FITNESS 佐藤	21:00~21:20 コンビネーションエアロ 永野
22:00 22:00 close	22:00 close	22:00 close	22:00 close	22:00 close	22:00 close	22:00 close
CSliveレッスンは予約不要になります ※所定の人数を超えた場合は先着順						
22:00 22:00 close	22:00 close	22:00 close	22:00 close	22:00 close	19:00 close	18:00 close

【レッスン定員】30名
※ステップ台を使用するレッスン
:定員21名
※バランスボール:定員15名
※Jumping Hi :定員14名

- レッスン開始30分前より整理券を配布いたします
- 入場はレッスン開始10分前より番号順となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください



セントラルスポーツ
GYM & STUDIO