

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール/2024年7月~9月

シェイパンプ	バーベルを使用し、音楽に合わせて楽しみながら筋力トレーニングを行います。
ファイトアタックBEAT	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動です。
X-CORE FIGHTING	シンプルな格闘技動作と、静と動の高強度トレで短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。
X-CORE RIDING	キャッチーな音楽に合わせて、楽しく動くパートとチューブトレーニングパートを行います。
リズムキャンプ	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラム。
Lati Lati	最新ダンスジャンル「ヒップホップ」「ラテン」「スネールアップ」を楽しむセントラルフィットネスクラブオリジナルプログラムです。
ダンスWAVE	音楽を楽しみながら、最新のダンスステップでバランスよく体を動かす有酸素プログラムです。
リズムライド	フィットネス効果を感じながらバイク（固定式自転車）をこぎ、有酸素運動プログラムです。
パワーライド	最新の音楽イメージに合わせてバイクエクササイズです。様々な動きでパワーアップを目指します。

スムーズ&ヒーリング	ポールを使用しコア（軸）を鍛錬し、手足と首の間の距離を短くし、動きやすい（開脚）状態を目指すコアトレーニングプログラムです。
カラダデトックス	背中周りの脂肪燃焼、背中をスッキリさせる、気持ちよく感じるプログラムです。効果が現れるまで続けます。チューブを使用します。
ビューティー (SHISEI)	ピラティスやバレエの動きを取り入れたエクササイズで姿勢を美しくみせるプログラムです。
健康予防・改善	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた運動で健康予防・改善することを目的としたプログラムです。
アクアダンス	音楽と動作を楽しみながら水の特性をまかして、足腰の負担を抑え水中で行う有酸素運動です。
AQA jam	様々な運動要素を組み合わせて、音楽に合わせて、シンプルに動きながら全身を動かします。
アクアウォーク&トレーニング	シンプルな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、脂肪アップを目指したプログラムです。
コア7・8・9・10・11・12	部位別・ターゲットを絞ったエクササイズトレーニング
アスリートトレーニング	当社の競泳・体操チームが行っているトレーニングを一般向けにアレンジしたプログラムです。

時間	月曜日/MONDAY			火曜日/TUESDAY			水曜日 WEDNESDAY	木曜日/THURSDAY			金曜日/FRIDAY			土曜日/SATURDAY			日曜日/SUNDAY		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9:30	9:30 OPEN																		
9:45~9:55	みんなの体操																		
10:00~10:30	ファイトアタック BEAT30 藤田 大智		10:00~10:15	アクアウォーク&ジョグ 柳 愛		10:00~10:15	アクアウォーク&ジョグ 藤巻 明日香		10:00~10:40	オリジナル エアロ40 岩谷 優子		10:00~10:40	CSL Live ヨガ (Rec) 【定員42名】		10:00~10:15	アクアウォーク&ジョグ 佐々木 朱里		10:00~10:15	キッズ水泳スクール (有料) (5コース使用)
11:00~11:40	ダンスWAVE 鈴木 美鈴		11:00~11:30	スタイリッシュパンプ 田村 弘平		11:00~11:40	CSL Live エアロ サークット40 岩谷 優子		11:00~11:40	CSL Live エアロ サークット40 岩谷 優子		11:00~11:40	ZUMBA 永山 増美		11:00~11:40	キッズ 運動能力開発スクール (有料)		11:00~11:40	キッズ水泳スクール (有料) (5コース使用)
12:00~12:40	エアロ サークット40 岩谷 優子		12:00~13:00	オリジナル ステップ40 斎藤 和幸		12:00~12:40	ヨガ 鈴木 美鈴		12:00~12:40	ヨガ 鈴木 美鈴		12:00~12:40	スポーツポッチャ		12:00~12:40	CSL Live リズムキャンプ (Rec) 【定員42名】		12:00~12:40	キッズ水泳スクール (有料) (5コース使用)
13:00~13:40	ヨガ 北向 恵子		13:00~13:30	スイム トレーニング 中野 裕太		13:00~13:30	シェイパンプ30 中野 裕太		13:00~13:30	シェイパンプ30 中野 裕太		13:00~13:40	CSL Live シンプルエアロ (Rec) 【定員17名】		13:00~13:40	CSL Live シンプルエアロ (Rec) 【定員42名】		13:00~13:40	キッズ水泳スクール (有料) (5コース使用)
14:00~14:30	CSL Live リズムライド (Rec) 【定員12名】		14:00~14:30	オリジナル エアロ40 斎藤 和幸		14:00~14:40	CSL Live エアロ40 斎藤 和幸		14:00~14:40	CSL Live エアロ40 斎藤 和幸		14:00~14:40	CSL Live ヒップホップ 松原 晃希		14:00~14:30	CSL Live シンプルエアロ (Rec) 【定員17名】		14:00~14:30	キッズ水泳スクール (有料) (5コース使用)
15:00~15:30	成人水泳教室 中級/田村弘平 (有料) ※定員10名		15:00~15:30	成人水泳教室 中級/田村弘平 (有料) ※定員10名		15:00~15:30	成人水泳教室 中級/田村弘平 (有料) ※定員10名		15:00~15:30	成人水泳教室 中級/田村弘平 (有料) ※定員10名		15:00~15:30	成人水泳教室 中級/田村弘平 (有料) ※定員10名		15:00~15:30	成人水泳教室 中級/田村弘平 (有料) ※定員10名		15:00~15:30	成人水泳教室 中級/田村弘平 (有料) ※定員10名
16:00~16:30	キッズ 水泳スクール (有料)		16:00~16:30	キッズ 水泳スクール (有料)		16:00~16:30	キッズ 水泳スクール (有料)		16:00~16:30	キッズ 水泳スクール (有料)		16:00~16:30	キッズ 水泳スクール (有料)		16:00~16:30	キッズ 水泳スクール (有料)		16:00~16:30	キッズ 水泳スクール (有料)
17:00~17:30	キッズ 水泳スクール (有料)		17:00~17:30	キッズ 水泳スクール (有料)		17:00~17:30	キッズ 水泳スクール (有料)		17:00~17:30	キッズ 水泳スクール (有料)		17:00~17:30	キッズ 水泳スクール (有料)		17:00~17:30	キッズ 水泳スクール (有料)		17:00~17:30	キッズ 水泳スクール (有料)
18:00~18:30	キッズ 水泳スクール (有料)		18:00~18:30	キッズ 水泳スクール (有料)		18:00~18:30	キッズ 水泳スクール (有料)		18:00~18:30	キッズ 水泳スクール (有料)		18:00~18:30	キッズ 水泳スクール (有料)		18:00~18:30	キッズ 水泳スクール (有料)		18:00~18:30	キッズ 水泳スクール (有料)
19:00~19:40	ヨガ 北向 恵子		19:00~19:40	CSL Live ラティラティ (Live) 【定員42名】		19:00~19:40	ZUMBA 鈴木 美鈴		19:00~19:40	ZUMBA 鈴木 美鈴		19:00~19:40	CSL Live ヒップホップ入門 瀬川 洋		19:00~19:40	CSL Live ラティラティ (Live) 【定員42名】		19:00~19:40	CSL Live ラティラティ (Live) 【定員42名】
20:00~20:40	ZUMBA 田村 弘平		20:00~20:40	CSL Live X-CORE RIDING (Rec) 【定員12名】		20:00~20:40	CSL Live ラティラティ (Live) 【定員42名】		20:00~20:40	CSL Live ラティラティ (Live) 【定員42名】		20:00~20:40	CSL Live パワーライド (Live) 【定員12名】		20:00~20:40	CSL Live X-CORE RIDING (Rec) 【定員12名】		20:00~20:40	CSL Live X-CORE RIDING (Rec) 【定員12名】
21:00~21:30	CSL Live カラダデトックス (Rec) 【定員42名】		21:00~21:30	CSL Live カラダデトックス (Rec) 【定員42名】		21:00~21:30	CSL Live カラダデトックス (Rec) 【定員42名】		21:00~21:30	CSL Live カラダデトックス (Rec) 【定員42名】		21:00~21:30	CSL Live カラダデトックス (Rec) 【定員42名】		21:00~21:30	CSL Live カラダデトックス (Rec) 【定員42名】		21:00~21:30	CSL Live カラダデトックス (Rec) 【定員42名】
21:45	トレーニングエリア CLOSE																		
22:00	CLOSE																		

休館日

7月 水泳
8月 バイクライド
9月 クロール

7月 水泳
8月 バイクライド
9月 クロール

7月 シンプルステップ
8月 コンビネーションエアロ
9月 シンプルステップ

7月 シンプルステップ
8月 コンビネーションエアロ
9月 シンプルステップ

7月 シンプルステップ
8月 コンビネーションエアロ
9月 シンプルステップ

シムスモ 小グループエクササイズ

- 各レッスン定員6名となります。
- レッスン当日15分前からフロントにて整理券をお渡しします。
- お時間になりましたらジムファンクショナルエリアにお集まり下さい。(ジムエリアへ右側奥)
- 担当はジムスタッフになります。

ONLINE レッスン予約について

全てのスタジオレッスンは対象となります。(※有料レッスンは除く)
該当レッスンの1週間前(前日8時)から予約開始となり、同時にご予約いただける本数は日本までとなります。
レッスン開始30分前からスタジオ前に設置しているタブレットでチェックインを行っていただきますが、スタジオ入場は開始10分前からはなりません。
レッスン参加希望の方はオンラインにてご予約をお願いいたします。

