

# LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール/2025年4月~6月

## ★★★セントラルスポーツオリジナルプログラム紹介★★★

|                 |  |                   |   |
|-----------------|--|-------------------|---|
| 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。                       | スムース&ヒーリング        | ボールを使用してコア(胴体)を鍛錬し、手足など各部位の筋力をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。 |
| フィットアタック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。                              | カラダデトックス          | 背中周りの筋肉を伸ばし、背中をスッキリ整え、きれいに発汗させるプログラムです。運動が気になる方にもおすすめです。チューブを使用します。 |
| X-CORE FIGHTING | シンプルな格闘技動作と、静と動の高強度トレで長時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。                 | ビューティー【ゆがみ】       | 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。                          |
| X-CORE TRAINING | アクティブトレーニングで脂肪燃焼を上げ、コアトレーニングと組み合わせながら、長時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。 | 心臓アンチエイジング        | 有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行い、心臓のアンチエイジングを目指すプログラムです。                     |
| 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。                     | ファンクショナルコンディショニング | 身体の機能を高めることを目的としたトレーニングです。インナーマッスルを刺激して、体の動きを調整する効果があります。           |
| Lati Lati       | 複数ダンスジャンルの「音楽」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむセントラルオリジナルダンスプログラムです。       | アクアダンス            | 音楽と振付を楽しみながら水の特性を生かし、足腰の負担を抑え水中で行う有酸素運動です。                          |
| ダンスWAVE         | 音楽を楽しみながら、簡単なダンスステップでバランス良く体を動かす有酸素プログラムです。                | AQA jam           | 様々な運動要素を組み合わせ、音楽に合わせて、シンプルながら動きで全身を動かします。                           |
| リズムライド/パワーライド   | フィットネス効果を体感しながらバイク(固定式自転車)を漕ぎ、有酸素運動レッスンです。                 | チューブ・ボール・ボール・ボール  | 部位別・ターゲットを絞ったエクササイズトレーニング   |
| FitFun          | シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。        | からだ元気             | 「良い姿勢づくり」をテーマに、ご自宅でできるようにシューズ無しで、簡単なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。      |

※アンチエイジング…加齢による老化を遅らせ、健康寿命を目指すことを目標とした取り組みです。

| 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                  |                            |      |     |  |
|-------------|--------------------------------------|----------------------------|------|-----|--------------------------------------|----------------------------|------|-----|--------------------------------------|----------------------------|------|-----|--------------------------------------|----------------------------|------------------------|-----|--------------------------------------|----------------------------|------|-----|--------------------------------------|----------------------------|------|-----|-----------------------------|----------------------------|------|-----|--|
|             | Aスタジオ                                | Bスタジオ                      | ジムスモ | プール | Aスタジオ                                | Bスタジオ                      | ジムスモ | プール | Aスタジオ                                | Bスタジオ                      | ジムスモ | プール | Aスタジオ                                | Bスタジオ                      | ジムスモ                   | プール | Aスタジオ                                | Bスタジオ                      | ジムスモ | プール | Aスタジオ                                | Bスタジオ                      | ジムスモ | プール | Aスタジオ                       | Bスタジオ                      | ジムスモ | プール |  |
| 9:30        | 9:30 OPEN                            |                            |      |     | 9:30 OPEN                            |                            |      |     | 9:30 OPEN                            |                            |      |     | 9:30 OPEN                            |                            |                        |     | 9:30 OPEN                            |                            |      |     | 9:00 OPEN                            |                            |      |     | 9:00 OPEN                   |                            |      |     |  |
| 9:45~9:55   | みんなの体操                               |                            |      |     | みんなの体操                               |                            |      |     | みんなの体操                               |                            |      |     | みんなの体操                               |                            |                        |     | みんなの体操                               |                            |      |     | みんなの体操                               |                            |      |     | みんなの体操                      |                            |      |     |  |
| 10:00~10:40 | ダンスWAVE<br>鈴木                        |                            |      |     | ダンスWAVE<br>鈴木                        |                            |      |     | ダンスWAVE<br>鈴木                        |                            |      |     | ダンスWAVE<br>鈴木                        |                            |                        |     | ダンスWAVE<br>鈴木                        |                            |      |     | ダンスWAVE<br>鈴木                        |                            |      |     | ダンスWAVE<br>鈴木               |                            |      |     |  |
| 11:00~11:30 | からだ元気<br>鈴木                          |                            |      |     | からだ元気<br>鈴木                          |                            |      |     | からだ元気<br>鈴木                          |                            |      |     | からだ元気<br>鈴木                          |                            |                        |     | からだ元気<br>鈴木                          |                            |      |     | からだ元気<br>鈴木                          |                            |      |     | からだ元気<br>鈴木                 |                            |      |     |  |
| 12:00~12:40 | コンピネーション<br>エアロ<br>岩谷                |                            |      |     | コンピネーション<br>エアロ<br>岩谷                |                            |      |     | コンピネーション<br>エアロ<br>岩谷                |                            |      |     | コンピネーション<br>エアロ<br>岩谷                |                            |                        |     | コンピネーション<br>エアロ<br>岩谷                |                            |      |     | コンピネーション<br>エアロ<br>岩谷                |                            |      |     | コンピネーション<br>エアロ<br>岩谷       |                            |      |     |  |
| 13:00~13:40 | ヨガ<br>北向                             |                            |      |     | ヨガ<br>北向                             |                            |      |     | ヨガ<br>北向                             |                            |      |     | ヨガ<br>北向                             |                            |                        |     | ヨガ<br>北向                             |                            |      |     | ヨガ<br>北向                             |                            |      |     | ヨガ<br>北向                    |                            |      |     |  |
| 14:00~14:30 | CSLive<br>リズムライド<br>【定員12名】          |                            |      |     | CSLive<br>リズムライド<br>【定員12名】          |                            |      |     | CSLive<br>リズムライド<br>【定員12名】          |                            |      |     | CSLive<br>リズムライド<br>【定員12名】          |                            |                        |     | CSLive<br>リズムライド<br>【定員12名】          |                            |      |     | CSLive<br>リズムライド<br>【定員12名】          |                            |      |     | CSLive<br>リズムライド<br>【定員12名】 |                            |      |     |  |
| 15:30~16:30 | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |                        |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)  | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     |  |
| 16:30~17:30 | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |                        |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)  | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     |  |
| 17:30~18:30 | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |                        |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)           | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料)  | キッズ<br>ダンス<br>スクール<br>(有料) |      |     |  |
| 18:00       | 17:45 トレーニングエリア CLOSE<br>18:00 CLOSE |                            |      |     | 17:45 トレーニングエリア CLOSE<br>18:00 CLOSE |                            |      |     | 17:45 トレーニングエリア CLOSE<br>18:00 CLOSE |                            |      |     | 17:45 トレーニングエリア CLOSE<br>18:00 CLOSE |                            |                        |     | 17:45 トレーニングエリア CLOSE<br>18:00 CLOSE |                            |      |     | 17:45 トレーニングエリア CLOSE<br>18:00 CLOSE |                            |      |     |                             |                            |      |     |  |
| 18:00       |                                      |                            |      |     | HOTレッスン                              |                            |      |     |                                      | HOTレッスン                    |      |     |                                      |                            | HOTレッスン                |     |                                      |                            |      |     | HOTレッスン                              |                            |      |     | HOTレッスン                     |                            |      |     |  |
| 19:00       |                                      |                            |      |     | CSLive (Live)                        |                            |      |     |                                      | CSLive (Live)              |      |     |                                      |                            | CSLive (Live)          |     |                                      |                            |      |     | CSLive (Live)                        |                            |      |     | CSLive (Live)               |                            |      |     |  |
| 19:00       |                                      |                            |      |     | CSLive (Rec)                         |                            |      |     |                                      | CSLive (Rec)               |      |     |                                      |                            | CSLive (Rec)           |     |                                      |                            |      |     | CSLive (Rec)                         |                            |      |     | CSLive (Rec)                |                            |      |     |  |
| 20:00       |                                      |                            |      |     | 代行                                   |                            |      |     |                                      | 代行                         |      |     |                                      |                            | 代行                     |     |                                      |                            |      |     | 代行                                   |                            |      |     | 代行                          |                            |      |     |  |
| 21:00       |                                      |                            |      |     | オンライン<br>レッス予約<br>について               |                            |      |     |                                      | オンライン<br>レッス予約<br>について     |      |     |                                      |                            | オンライン<br>レッス予約<br>について |     |                                      |                            |      |     | オンライン<br>レッス予約<br>について               |                            |      |     | オンライン<br>レッス予約<br>について      |                            |      |     |  |
| 22:00       | 21:45 トレーニングエリア CLOSE<br>22:00 CLOSE |                            |      |     | 21:45 トレーニングエリア CLOSE<br>22:00 CLOSE |                            |      |     | 21:45 トレーニングエリア CLOSE<br>22:00 CLOSE |                            |      |     | 21:45 トレーニングエリア CLOSE<br>22:00 CLOSE |                            |                        |     | 21:45 トレーニングエリア CLOSE<br>22:00 CLOSE |                            |      |     | 21:45 トレーニングエリア CLOSE<br>22:00 CLOSE |                            |      |     |                             |                            |      |     |  |

水曜休館日

**ジムスモ** 少人数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。(ジムエリア入って右側奥)
- 担当はジムスタッフになります。

※全体的にレッスンが対象となります。  
 (※有料レッスンは除く)  
 該当レッスンの1週間前(午前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8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けますが、スタジオ入場は開始10分前からとなります。  
 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。