LESSON SCHEDULE
レッスンスケジュール/2025年7月~9月

★★★セントラルスポーツオリジナルプログラム紹介★★★

シェイプバンプ	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 TRAINING	アクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアトレーニングと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼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。
Lati Lati	複数ダンスジャンルの「音楽」「振付」「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
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。
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）を漕ぐ、有酸素運動レッスンです。
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。
みんなで筋トレ	簡単な筋力トレーニングを行い、筋力アップを目指すプログラムです。

スムース&ヒーリング	ポールを使用してコア（胴体部）を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、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。
カラダデトックス	背中周りの筋肉を鍛え、背中をスッキリ整え、きれいに見せるプログラムです。姿勢が気になる方にもおすすめです。チューブを使用します。
ビューティー〔ウエストライン〕	セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングでボディラインを整えるためのプログラムです。
肩こり予防・改善	ストレッチや軽体操と筋力トレーニングをバランスよく行うことで、肩周りの柔軟性の向上や筋力強化、血流改善によって肩こりの予防・改善を行うプログラム
フィールピラティス	ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには[手探りする][触って調べる]や[味わう][分かる]という意味があります。
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。
AQUA SPLASH	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながら、シンプルな動きで全身を動かします。
チューブ・ボール・背中・二の腕シェイプ	部位別・ターゲットを絞ったエクササイズトレーニング
ファンクショナルサーキット	総合的なインターバルトレーニング
からだ元気	「良い姿勢づくり」をテーマに、ご自宅でも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。
やせる！脂肪燃焼ダンス	＜音を楽しんで＞＜しっかりと汗をかける＞ダンスエクササイズで、曲に合わせた動きを楽しみながら脂肪燃焼を目指すプログラムです。

月曜日／MONDAY

Aスタジオ / Bスタジオ / ジムスモ / プール

9：30 OPEN

- 9：45~9：55 みんなで体操
- 10:00~10:40 ダンスWAVE 鈴木
- 11:00~11:30 からだ元気 鈴木
- 12:00~12:40 コンビネーションエアロ 岩谷
- 13:00~13:40 ヨガ 北向
- 19:10~19:50 ヨガ 北向
- 20:00~20:40 ZUMBA 田村
- 20:50~21:30 CSLive カラダデトックス
- 11:50~12:20 スポーツボッチャ フリーエリア
- 14：00~14：30 CSLive リズムライド
- 15:30~16:30 キッズダンススクール
- 16:30~17:30 キッズダンススクール
- 19:10~19:50 CSLive パワーライド
- 20:00~20:30 CSLive X-CORE TRAINING
- 奇数週：アクアダンス 偶数週：AQUAjam
- 7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ
- 13：10~13：25 お腹シェイプ
- 7月バタフライ 8月 背泳ぎ 9月クロール
- 20:30~20:45 チューブ
- 9:45 ~ 11:45 園児水泳教室
- 11:50~12:20 アクアエクササイズ 田村
- 12:25~12:55 上級水泳 中野
- 13:00~13:30 初級水泳 中野
- 13:30 ~ 14:30 園児水泳教室
- 14:30~15:30 中級成人水泳教室
- 15:30~18:30 キッズスイムスクール
- 18:30~20:30 選手コース
- 19:30~20:00 アクアウォーク
- 20:30~21:00 中/上級水泳 佐藤
- 7月 バタフライ 8月 背泳ぎ 9月 平泳ぎ
- 1~2コース利用可能
- 2~3コース利用可能

21：45 トレーニングエリア CLOSE

22：00 CLOSE

火曜日／TUESDAY

Aスタジオ / Bスタジオ / ジムスモ / プール

9：30 OPEN

- 9:45~9:55 みんなで体操
- 10:00~10:40 シンプルエアロ 岩谷
- 11:00~11:40 ヨガ 久保
- 12:00~12:40 健康太極拳 畑中
- 13:00~13:40 オリジナルステップ 斉藤
- 14:00~14:40 オリジナルエアロ 斉藤
- 15:30~16:30 キッズダンススクール
- 16:30~17:30 キッズダンススクール
- 19:10~19:50 CSLive Lati Lati（Live）
- 20:00~20:40 月替わりレッスン 竹林
- 20:50~21:20 シェイプバンプ 中野
- 11:00~11:30 CSLive リズムキャンプ
- 13:00~13:20 CSLive 肩こり予防・改善 ↑NEW
- 14:00~14:40 CSLive フィールピラティス
- 19:15~19:45 CSLive ビューティープロジェクト ~ウエストライン~ ↑NEW
- 20:00~20:40 CSLive ヨガ
- 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
- 13：00~13：15 チューブ
- 20:30~20:45 お腹シェイプ
- 10:30~10:45 アクアウォーク
- 9:45 ~ 11:45 園児水泳教室
- 11:50~12:20 スイムトレーニングターゲット800 瀬川
- 12:40~13:10 はじめてスキンダイビング 田村
- 13:30 ~ 14:30 園児水泳教室
- 15:30~18:30 キッズスイムスクール
- 18:30~20:30 選手コース
- 19:45~20:15 アクアウォーク
- 20:30~21:30 フィン・パドルフリーコース（プール奥側2コース）
- 1~2コース利用可能
- 2~3コース利用可能

21：45 トレーニングエリア CLOSE

22：00 CLOSE

水曜休館日

木曜日／THURSDAY

Aスタジオ / Bスタジオ / ジムスモ / プール

9：30 OPEN

- 9:45~9:55 みんなで体操
- 10:00~10:30 ファンクショナルコンディショニング 藤田
- 11:00~11:40 コンビネーションエアロ 岩谷
- 12:00~12:30 シェイプバンプ 中野
- 13:00~13:40 ファイトアタックBEAT 佐藤
- 14:00~14:40 CSLive スムース&ヒーリング
- 15:30~16:30 キッズ体育スクール
- 16:30~17:30 キッズ体育スクール
- 17:30~18:30 キッズ体育スクール
- 19:10~19:50 エアロサーキット 佐藤
- 20:00~20:40 ファイトアタックBEAT 藤田
- 20:50~21:10 CSLive 肩こり予防・改善 ↑NEW
- 11:00~11:40 CSLive ピラティス（Live）
- 14：00~15：15 社交ダンス 初心者（有料） 田中（昭） 田中（恵）
- 15:30~16:30 キッズダンススクール
- 16:30~17:30 キッズダンススクール
- 19:10~19:40 CSLive リズムライド（Live）
- 19:40~19:55 ストレッチ
- 20:00~20:40 ヨガ 久保
- 7月バタフライ 8月クロール 9月背泳ぎ
- 13：00~13：15 背中シェイプ
- 10:00~10:15 アクアウォーク
- 9:45 ~ 11:45 園児水泳教室
- 11:50~12:20 AQUA SPLASH 佐藤
- 12:30~12:50 水泳入門 榊
- 12:50~13:30 スイムトレーニングターゲット1200 中野
- 13:30 ~ 14:30 園児水泳教室
- 14:30~15:30 中級成人水泳教室
- 15:30~18:30 キッズスイムスクール
- 18:30~20:30 選手コース
- 20:00~20:30 初級水泳 中野
- 20:35~21:15 スイムトレーニングターゲット1000 中野
- 1~2コース利用可能
- 2~3コース利用可能

21：45 トレーニングエリア CLOSE

22：00 CLOSE

金曜日／FRIDAY

Aスタジオ / Bスタジオ / ジムスモ / プール

9：30 OPEN

- 9:45~9:55 みんなで体操
- 10:00~10:40 CSLive ヨガ
- 11:00~11:40 ZUMBA 永山
- 12:00~12:40 ラテンファン 永山
- 13:00~13:40 ヒップホップ 松原
- 14:00~14:30 FitFun 田村
- 15:30~16:30 キッズダンススクール
- 16:30~17:30 キッズダンススクール
- 19:10~19:50 ヒップホップ入門 瀬川
- 20:00~20:40 フィールヨガ 佐藤
- 20:50~21:20 みんなで筋トレ 木立
- 11:50~12:20 スポーツボッチャ フリーエリア
- 13:00~13:40 CSLive パワーライド
- 20:00~20:30 CSLive やせる！脂肪燃焼ダンス ↑NEW
- 12：30~12：45 レッグシェイプ
- 20:30~20:45 この腕・バスト
- 9:45 ~ 11:45 園児水泳教室
- 12:00~12:45 アクアビクス 藤田
- 13:00~13:30 中級水泳 佐藤
- 7月 背泳ぎ 8月 平泳ぎ 9月バタフライ
- 13:30 ~ 14:30 園児水泳教室
- 14:30~15:30 中級成人水泳教室
- 15:30~18:30 キッズスイムスクール
- 18:30~20:30 選手コース
- 19:50~20:20 AQUA SPLASH 田村
- 20：30~21:30 初中級成人水泳教室
- 1~2コース利用可能
- 2~3コース利用可能

21：45 トレーニングエリア CLOSE

22：00 CLOSE

土曜日／SATURDAY

Aスタジオ / Bスタジオ / ジムスモ / プール

9：00 OPEN

- 9:00~10:00 キッズ体育スクール
- 10:15~10:55 ヨガ 吉田
- 11:10~11:40 CSLive やせる！脂肪燃焼ダンス ↑NEW
- 11:55~12:25 CSLive リズムキャンプ
- 12:35~13:15 ダンスWAVE 鈴木
- 13:30~14:30 キッズ体育スクール
- 14:30~15:30 キッズ体育スクール
- 15:30~16:30 キッズ体育スクール
- 18:00~18:30 FitFun 田村
- 18:50~19:20 X-CORE FIGHTING 田村
- 10:30~11:30 キッズ運動能力開発スクール
- 12:40~13:10 CSLive ビューティープロジェクト ~ウエストライン~ ↑NEW
- 17:50~18:30 CSLive ヨガ
- 12：00~12：15 ストレッチ
- 13：10~13：25 ファンクショナルサーキット
- 1~2コース利用可能
- 9:00~11:00 キッズスイムスクール
- 12:30~13:00 アクアウォーク&ジョグ 中野
- 13:30~14:30 キッズスイムスクール
- 14:30~16:30 キッズスイム 全面利用不可
- 16:30~17:30 キッズスイムスクール
- 18:00~19:30 フィン・パドルフリーコース（プール奥側2コース）

19：45 トレーニングエリア CLOSE

20：00 CLOSE

ジムスモ GYM SMALL GROUP EXERCISE　少人数グループエクササイズ

- 各レッスン定員６名とさせていただきます。
- 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。

日曜日／SUNDAY

Aスタジオ / Bスタジオ / ジムスモ / プール

9：00 OPEN

- 9:00~10:00 キッズ運動能力開発スクール
- 10:00~11:00 キッズ体育スクール
- 11:30~12:10 シンプルエアロ 佐藤
- 12:30~13:00 シェイプバンプパワー 中野
- 13:30~14:10 CSLive ヨガ
- 14:30~15:30 キッズダンススクール（有料）
- 13:30~15:00 CSLive パワーライド
- 14:30~15:00 からだ元気 中野
- 11:40~11:55 お腹シェイプ
- 15:15~15:30 ファンクショナルサーキット
- 2~3コース利用可能
- 9:00~12:00 キッズスイムスクール
- 12:00~13:30 フィン・パドルフリーコース（プール奥側2コース）
- 7月バタフライ 8月クロール 9月 背泳ぎ
- 13:30~14:00 初級水泳 中野
- 14:00~14:30 中/上級水泳 佐藤
- 7月バタフライ 8月クロール 9月 背泳ぎ

17：45 トレーニングエリア CLOSE

18：00 CLOSE

HOTレッスン	遠赤外線がカラダを芯から温め、身体を動かしやすく、柔軟にします。
CSLive（Live）	ライブ配信エクササイズです。映像を見ながら実施します。全国のセントラルスポーツクラブから選ばれたトップインストラクターが担当します。
CSLive（Rec）	CSLive録画（アーカイブ）レッスンとなります。
	有料スクール（別途申込）
	初心者向けプログラム
人数制限	【有人レッスン】 Aスタジオ32名、Bスタジオ20名 【CSLiveレッスン】 Aスタジオ42名、Bスタジオ17名
代行	都合により担当・内容・時間が変更になる場合がございます。代行確認は当クラブホームページ又は館内掲示をご確認ください。
オンラインレッスン予約について	全てのスタジオ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週間前の午前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。

CENTRAL SPORTS　セントラルフィットネスクラブ　八戸店