



LiveとRec レッスンスケジュールの Live はライブ配信、Rec は録画配信となります。



担当インストラクターや対象プログラム、実施店舗など詳しくはWEBでチェック!



セントラル CSライブ で 検索

# 2020.10月～レッスンスケジュール

QRコードはこちら



曜日	土				日			
場所	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム	スタジオ	プール	ファンクショナル	クイックジム
09:00		8:30(60分) 児童スイミング [スクール]			8:20(60分) 児童体育スクール [スクール]	8:30(60分) 児童スイミング [スクール]		
09:30	9:15(30分) 骨盤エクササイズ 二宮[予約]			9:50(10分) 乗スモ	9:20(60分) 幼児体育スクール [スクール]	9:30(60分) 幼児スイミング [スクール]		
10:00		9:30(60分) 児童スイミング [スクール]	10:00(30分) セッション 久米[予約・有料]					10:00(10分) 乗スモ
10:30	10:10(30分) コンビネーションエアロ NEW 八木[予約]			10:50(10分) 乗スモ	10:40(30分) シンプルエアロ 池田[予約]	10:35(30分) アクアウォーク 荒川		
11:00	11:00(30分) ヨガ 久米[予約]				11:10(30分) アクアダンス 荒川			
11:30					11:30(30分) コンビネーションステップ 池田[予約]	11:30(30分) 動きタイム 横山[予約]		
12:00	11:50(30分) ピラティス 梶原[予約]	11:30(60分) 幼児スイミング [スクール]				11:50(30分) 初級水泳 新吉		
12:30					12:30(30分) NEW CSLive ファイトアタックPRO[予約] REC	12:20(30分) バランスボール 田中[予約]		
13:00	12:50(30分) オリジナルエアロ 梶原[予約]	13:00(30分) アクアダンス 荒川				13:10(40分) ベビースイミング [スクール]		13:00(10分) 乗スモ
13:30					13:20(30分) スタイルリッシュバンプ 荒川[予約]			
14:00	14:00(30分) フィールヨガ 吉川[予約]	13:40(60分) スイムトレーニング 新吉		14:00(10分) 乗スモ				
14:30					14:20(30分) ZUMBA 平井[予約]			
15:00						14:30(60分) ダイビングスクール [有料]		
15:30	15:00(60分) 幼児ダンス [スクール]	15:00(60分) 幼児スイミング [スクール]			15:30(30分) パワーヨガ 米山[予約]			
16:00								
16:30	16:00(60分) 児童ダンス [スクール]	16:00(60分) 児童スイミング [スクール]		16:30(10分) 乗スモ				
17:00						17:00(5分) プールサイドストレッチ		17:00(10分) 乗スモ
17:30	17:20(30分) ZUMBA 平井[予約]	17:00(60分) 児童スイミング [スクール]			17:30 施設利用終了 18:00 CLOSE			
18:00								
18:30	18:15(30分) NEW CSLive シェイブバンプ[予約] REC							
19:00								
19:30	19:30 施設利用終了 20:00 CLOSE							
20:00	【レッスンに伴うプールコース使用について】							
20:30	プールレッスン時の参加者人数が10名以上なら2コース28名以上で3コース使用させていただきます。							
21:00								
21:30	【ジムエリア、ラウンジにて Free WI-FIが使用できます】							
22:00	接続コード: centralsp							

脂肪燃焼系エアロビクス				コンディショニング系			
シンプルエアロ50	50	音楽に合わせて、シンプルな動作で50分間全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 持久力向上	リンパデトックス	40・50	体質改善を目的とした種目で行う簡単なエクササイズです。血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットし、自然な動きや反応を取り戻します。	体質改善 むくみ解消 コリ・ハリ緩和
コンビネーションエアロ 50 Low	50	音楽に合わせて、シンプルな動作で50分間全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 持久力向上	骨盤エクササイズ	50	手で触れることが出来ない体の深い筋肉をほぐすことで、骨盤の歪みを調整します。どなたでも気軽に参加いただけます。	姿勢の改善 動作改善
コンビネーションエアロ	40・50	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 脳の活性化	コアヒーリング	30	ボールを用いてコア(体幹部)の緊張をほぐし、ココロとカラダを芯から癒し自然な状態へと導く体調整整系レッスンです。	リラクゼーション コリ・ハリ緩和
オリジナルエアロ60	60	複雑な動きの組み合わせを楽しむチャレンジレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 脳の活性化	みんなでストレッチ・ストレッチ	15・30・40	筋肉を無理なくゆとりと伸ばすことによって緊張を和らげ、身体の動きをスムーズにするレッスンです。※フレックスストレッチはフレックスクッションを使用します。	柔軟性向上 リラクゼーション
エアロサーキット	50	有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせで、総合的な体力アップを目指すレッスンです。	脂肪燃焼 体力増強 ボディメイク	健康体操	30・40・50	年齢が気になる方や体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で楽しく適度に身体を刺激するレッスンです。	血行促進 代謝改善
ステップZERO	30	音楽に合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返すレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きです。安心してご参加いただけます。	脂肪燃焼 ストレス解消 足腰強化	SASSO(風翼)	30	シニアを対象とした、歩行能力向上、転倒予防に役立つ簡単プログラムです。レクリエーションも含まれていますので、みんなで楽しく、無理なく運動習慣を身につけることができます。	体力増強 脳の活性化
コンビネーションステップ50	50	動きの組み合わせを楽しみながら、50分間ステップ台への昇降運動を繰り返すレッスンです。	脂肪燃焼 ストレス解消 脳の活性化	バランスボール	30	バランスボールを使ってトレーニングをするレッスンです。	機能改善 動作改善 体幹強化
脂肪燃焼系格闘技				ボール コンディショニング			
ファイトアタックBEAT	50	音楽に合わせて、本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動のレッスンです。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	脂肪燃焼 ストレス解消 敏捷性向上	リンパフロー	30	リンパ系に刺激を与え自分の筋肉の力でデトックスできる身体を目指すプログラム。ストレッチローラーを使用します。	体質改善 むくみ解消 コリ・ハリ緩和
脂肪燃焼系ダンス				オリエンタル系			
ZUMBA	50・60	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	脂肪燃焼 ストレス解消 カッコよく踊る	ピラティスヨガ	40	人気のヨガとピラティスを融合したプログラムです。ピラティスで身体の軸を整え、ヨガで全身をリフレッシュします。体幹強化やしなやかな身体づくりが立ち立ちます。	身体の調整 体幹強化 柔軟性向上
ラテンファン	60	情熱的なラテンダンスを取り入れたエアロビクスです。骨盤や肩甲骨を柔らかく動かすので、ウエスト周りのスタイルアップにも役立ちます。	脂肪燃焼 ストレス解消 カッコよく踊る	フィールヨガ	40	心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。比較的簡単に取り始めるアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。	身体の調整 体幹強化 柔軟性向上
トレーニング系				(パワー)ヨガ			
スタイルリッシュバンプ	30	バーベルを使用し音楽に合わせて30分間楽しく筋力トレーニングを行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	筋力維持・増進 基礎代謝アップ	ルーシーダットン	40・50 60・80	心と身体、気を調和させるインド由来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。	身体の調整 柔軟性向上 筋力向上
シェイブバンプ50	50	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	シェイプアップ ボディメイク 基礎代謝アップ	ワークアウトヨガ	40・50	ヨガのポーズを繰り返ししながら、自分の体重を使って筋力トレーニングを行うプログラムです。	筋力UP 体幹強化
ファンクショナルトレーニング	40・50	機能改善を目的とした、様々なトレーニングを行うレッスンです。	機能改善 動作改善 体幹強化	プール			
ファンクショナルコンディショニング	40	インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整するレッスンです。	機能改善 体力増強	アクアウォーク	30	水の中を様々な方法で楽しく歩きます。泳ぐのが苦手な方、足腰に負担が気になる方におすすめです。	
ピラティス	50	100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。	ボディデザイン 筋力強化	アクアダンス	30	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむエクササイズです。3ヶ月間同じ音楽で行います。	
クイックジムサーキット	30	心拍数を装着しレセプション横のジムで実施するサーキットトレーニングです。筋力トレーニングと有酸素運動を取り入れます。	筋力強化 機能改善	アクアピク	30・45	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて楽しくレッスンしましょう。	
乗スモ	10	楽しんでほしいをモットーとしたショートレッスンです。初心者・高齢者・女性を対象としたレッスンです。	筋力強化 機能改善	SASSO~POOL~	30	プールサイドで行うレッスンです。歩行能力向上・転倒予防に役立つ簡単なプログラムです。	
ちよいと頑張るスモ	20	ちよいと頑張るスモールエクササイズです。乗スモよりも少し頑張るレッスンです。	筋力強化 機能改善	初級水泳	30	1週目クロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目バタフライの基本を取得します。	
GYM PUMP	15	「シェイブバンプ」を、より短時間、シンプルな構成で構成されています。重りは使わずに自重で行います。	筋力強化 機能改善	初級クロール	30	クロールの基本を習得し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。	
				初級背泳ぎ	30	背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。	
				初級平泳ぎ	30	平泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。	
				初級バタフライ	30	バタフライの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目標としたクラスです。	
				中級水泳	30	1週目クロール・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目バタフライの25m完泳を目標としたクラスです。	
				中級クロール	30	クロールの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
				中級背泳ぎ	30	背泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
				中級平泳ぎ	30	平泳ぎの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
				中級バタフライ	30	バタフライの呼吸、泳ぎのコンビネーションを練習し、25m完泳を目標としたクラスです。	
				スイムトレーニング	45・60	泳力・体力の向上を目標としたトレーニングクラスです。	
				リズム水泳入門	20	音楽に合わせて楽しく泳ぎます。基本動作の練習が中心としたクラスです。※平泳ぎは必須となります。	
				中級リズム水泳	40	音楽に合わせて楽しく泳ぎます。初級クラスで基本動作を取得した方のクラスです。※平泳ぎは必須となります。	
				スキndaイビング	30	マスク・スノーケル・フィンを使用してダイビング基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。	
				プールサイドストレッチ	5・10・15	プールサイドにてストレッチを実施します。服を着たままでご参加いただけます。	
				その他			
				ポッチャ	30	東京パラリンピック公式種目になります。ボールを使っている競技になります。	