

プログラム案内 2024年4月～6月

STUDIO PROGRAM INFORMATION

脂肪燃焼系

シンプルエアロ ★

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。

ファイトアタックBEAT ★

本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締りに効果的。

やせる！脂肪燃焼ダンス ★

ラテン、エアロ、HIPHOPなど様々なダンス要素の入ったシンプルな有酸素運動です。

エアロサーキット ★★

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。総合的な体力アップを目指したい方におすすめ。

からだアクティブ ★

いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくりを目指し、コンディショニングと筋力トレーニング、有酸素運動を行うプログラムです。

X-CORE FIGHTING ★★

短時間・高強度・安全（低衝撃）な「HILIT」プログラムです。シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、体幹（CORE）を意識した静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組み合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指します。

X-CORE DANCING ★★

シンプルなダンス動作で心拍数を上げ、さらに静と動のメリハリのある動きの高強度トレーニングを組み合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。

X-CORE TRAINING ★★

立位での複合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしたフロアパート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。

トレーニング系

シェイブパンプ40 ★

バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。

ピラティス ★

からだの奥にある筋肉（インナーマッスル）をしなやかに、丈夫になるように整えていきます。

ファンクショナルトレーニング ★

全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で、動きやすいカラダ作りを目指します。

オリエンタル系

ヨガ ★

心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。

パワーヨガ ★★

主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。

コンディショニング系

アロマストレッチ ★

リラクゼーション、リフレッシュ効果の高い香りに包まれながらストレッチします。

スムース&ヒーリング ★

セントラルスポーツオリジナルプログラム「スムース&ヒーリング」は、ボールを使用して、コアの調整や筋膜ほぐしをして、動きやすい（機能的な）体をつくるコンディショニングプログラムである。

トピックレッスン

メディカルフィットネス ★

マットの上で筋力トレーニングを行います。医学的エビデンスに基づく運動療法プログラムです。

動きタイム ★

ウォーキング、筋力トレーニングなどを無理なく行います。

Beauty Projectシリーズ ★

セントラルスポーツの考える「美しさ」とは、「イキイキとした健康的なカラダ」のことを指します。「もっと美しく」「もっと若々しく」「もっと楽しく」を目指す美容に特化したプログラム。ビューティプロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目指したカラダづくりを提案します。

有料プログラム

パーソナルトレーニング

一人ひとりの年齢・体力・状態に合わせて無理のないトレーニングをサポート。あらゆるご要望に的確にお応えします！
7,700円（税込み）～

オンラインフィットネス CS Live@HOME

セントラルスポーツが誇る人気インストラクターのライブレッスンを配信！臨場感抜群のエクササイズ動画を、いつでもどこでもご視聴いただけます。ライブレッスン終了後のパフォーマーとのコミュニケーションタイムや、@Home会員様限定で開催されるオンラインイベントなど…会員の皆様のライフスタイルに、笑顔と健康をお届けするオンラインフィットネスサイトです。月額 3,300円（税込）

POOL PROGRAM INFORMATION

泳法レッスン

初級クロール ★

クロールの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

初級背泳ぎ ★

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的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本、しっかりと身につけましょう。

初級平泳ぎ ★

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的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

初級バタフライ ★

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的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

中級水泳 ★★

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。

スイムトレーニング系レッスン

スイムトレーニング ★★

泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。ぜひチャレンジしてみましょう。

目指せ！マスターズ ★★

水泳大会への出場や記録向上を目指している方を対象にしたクラスです。日頃のトレーニングの成果を十分に発揮できるように様々な角度からの練習を行います。

アクア・脂肪燃焼系

アクアウォーク&ジョグ ★

水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりします。脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。

プールサイド

みんなで体操 ★

プールサイドにて準備運動の一環としてラジオ体操を行います。

プールサイドでトレーニング ★

プールサイドでスクワットをします。スクワットは、姿勢を真っすぐに保つのに必要な筋肉を鍛えることができる、非常に効率の良い運動です！太ももの前やお尻に力が入っていることを意識して行ってください！

有料プログラム

健康水中運動

【60才以上の方専用コースです！】泳ぐより歩きたい！という方にオススメです。筋力アップ・運動不足解消に良いプランです。30人～50人の方が円になり水中歩行を行います。水の抵抗を利用して水中運動を行い筋力アップを目指します。ご利用はプールのみとなります。

月会費：4,950円（税込）

パーソナルスイムレッスン

ご自身の不安や苦手分野克服にマン・ツー・マンレッスンで行います。料金：3,300円（30分）
実施日の2週間前からお予約いただけます。

受付にて前日までにご予約下さい。

成人スイミングスクール

成人を対象としたスイミングスクールです。実施日、参加費などは館内のお知らせをご確認ください。