

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2024年7月~

7・8・9月
カレンダー

★...特別営業日(11:00~18:00)
●...祝日営業日(9:00~19:00)
■...休館日

7月	日	月	火	水	木	金	土	日	8月	日	月	火	水	木	金	土	日	9月	日	月	火	水	木	金	土	日					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

	月曜日 -Monday-				火曜日 -Tuesday-				木曜日 -Thursday-				金曜日 -Friday-				土曜日 -Saturday-				日曜日 -Sunday-			
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20	CSLIVE カラダデトックス				9:20~9:40 アクティブストレッチ 柴田 泰季	7月:足腰バランス改善 8月:腰痛予防-改善 9月:腰痛予防-改善			9:20~9:50 Fit jam 長倉 寿英	9:20~9:50 CSLIVE からだアクティブ	9:45~9:55 ストレッチ	7月:背泳ぎ 8月:平泳ぎ 9月:バタフライ	9:20~9:50 シンポジオエアロ 寺島 義智	9:20~10:00 CSLIVE ヨガ	9:45~9:55 ストレッチ	フィンフリー								
10:00	CSLIVE シェイパンプ				10:00~10:20 CSLIVE	10:00~10:30 お腹シェイブ			10:15~10:55 ヨガ 阿比留 礼	10:10~10:40 CSLIVE エアロサーキット	10:30~10:50 ストレッチ	9:30~10:00 アクアウォーク&ジョグ 高木 澄子	10:10~10:50 STEPUPサーキット 寺島 義智	10:15~10:45 SASSO(短爽)	10:45~10:55 ストレッチ	フィンフリー								
11:00	ダンスWAVE 星 智也				11:15~11:45 ダンスWAVE 星 智也	11:10~11:40 アングラッシュトレーニング 阿比留 礼			11:15~11:45 ピラティス 北村 梓	11:10~11:40 シェイパンプ 相賀 由衣	11:45~11:55 お腹シェイブ	10:10~10:40 アクアピクス 高木 澄子	11:10~11:50 CSLIVE Lati Lati	11:10~11:40 コンビネーションエアロ 宇田川 優	11:45~11:55 バランサップ									
12:00	フィットアタックBEAT 長倉 寿英				12:15~12:45 ピラティス 坂本 太朗	11:30~12:10 CSLIVE リズムCAMP			12:00~12:40 CSLIVE シンプルエアロ	12:30~13:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 柳瀬 楓	13:00~14:00 成人水泳スクール(初・中級) 長倉 寿英	12:00~12:40 フィットアタックBEAT 長倉 寿英	12:10~12:50 CSLIVE ヨガ	12:10~12:50 ステップサーキット 寺島 義智	12:40~13:10 個人入浴									
13:00	ZUMBA® 長倉 寿英				13:10~13:40 バレエエクササイズ 平井 綺子	13:10~13:50 CSLIVE シェイパンプ			13:50~14:20 ZUMBA® 上田 瑠莉華	14:00~14:40 アスリートキャンプ 長倉 寿英	14:00~15:00 成人水泳スクール(初・中級) 相賀 由衣	13:00~13:40 CSLIVE リズムキャンプ	13:10~13:50 CSLIVE X-COREシリーズ	13:10~13:40 アングラッシュトレーニング 坂本 太朗	13:45~14:15 CSLIVE X-COREシリーズ									
14:00	CSLIVE ヨガ				14:10~14:50 ZUMBA® 山崎 恵理	14:10~14:50 CSLIVE 健康太極拳			14:20~14:50 ピラティス 大石 友美	14:30~15:00 CSLIVE リズムキャンプ	15:00~15:30 キッズスイミングスクール(幼児)	14:00~14:40 NEW CSLIVE X-CORE RIDING	14:15~14:45 CSLIVE X-CORE RIDING	14:20~14:50 ピラティス 大石 友美	14:30~15:00 CSLIVE リズムキャンプ	15:00~15:30 キッズスイミングスクール(幼児)								
15:00	ステップサーキット 青木 滉恵				15:10~15:50 セッション ジャスタクス 佐藤 里緒	15:10~15:50 セッション ジャスタクス 佐藤 里緒			15:30~16:00 健康太極拳 肥後 充昭	15:30~16:00 キッズスイミングスクール(幼児)	15:30~16:30 キッズスイミングスクール(幼児)	15:00~15:30 キッズスイミングスクール(幼児)	15:00~15:30 キッズスイミングスクール(幼児)	15:30~16:00 健康太極拳 肥後 充昭	15:30~16:00 キッズスイミングスクール(幼児)	15:30~16:30 キッズスイミングスクール(幼児)								
16:00	キッズスイミングスクール(幼児)				16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)			16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)	16:30~17:30 キッズスイミングスクール(幼児)								
17:00	キッズスイミングスクール(幼児)				17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)			17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)	17:30~18:30 キッズスイミングスクール(幼児)								
18:00	キッズスイミングスクール(幼児)				18:30~19:30 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:30 キッズスイミングスクール(幼児)			18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)	18:30~19:00 キッズスイミングスクール(幼児)								
19:00	ZUMBA® 中道 竜治				19:20~20:00 ZUMBA® 上田 瑠莉華	19:20~20:00 ZUMBA® 上田 瑠莉華			19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里	19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里	19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里	19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里	19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里	19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里	19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里	19:20~20:40 フィットアタックPRO 中川 恵里								
20:00	CSLIVE ピラティス				20:15~20:55 シェイパンプ 坂口 彰浩	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス			20:15~20:55 CSLIVE ピラティス	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス	20:15~20:55 CSLIVE ピラティス								
21:00	エアサイクルフィットネス パワーライド 長倉 寿英				21:10~21:40 フィットアタックBEAT 越智 和	21:10~21:40 CSLIVE ヨガ			21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理	21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理	21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理	21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理	21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理	21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理	21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理	21:10~21:40 ピラティス 中川 恵理								
22:00					21:45~21:55 ストレッチ	21:45~21:55 TRXトレーニング			21:45~21:55 ストレッチ	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:45~21:55 TRXトレーニング	21:45~21:55 TRXトレーニング								
23:00	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			

- 共通 ● マークは、初めての方でも参加しやすいレッスンです。
- 有料 マークは、月会費制スクール及び有料・予約制レッスンです。
- レッスン開始後は安全管理・怪我防止の為、入場はご遠慮ください。
- ジムレッスンは、アスリートキャンプエリアにて実施致します
- レッスン実施時に設置してある器具を使用させていただきます
- <HOTレッスンに参加の方へ注意事項>
- 赤いマークは、遺赤外線パネルでスタジオを暖めて行うHOTレッスンです。
- レッスン中の水分補給はこまめに行ってください。(1レッスン500ml〜1ℓが目安です。)
- レッスンのご参加時は、バスタオルをご持参ください。
- 体調がすぐれない方のご参加はお控えください。
- <CSLIVEとは>
- セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられるそれがCSLIVE!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることが出来る映像配信型プログラムです。