

# ★セントラルスポーツプラザ24くまなん 10月～プログラムスケジュール★

※急遽変更になる場合がございますので 随時HPでのご確認をお願い致します。

|       | 月曜日                                                                                                                      |                                      | 火曜日                                                                                                       |                                                                                                            | 水曜日                                                                                                                             |                                                                 | 金曜日                                                                                                        |                                                                                                           | 土曜日                                                                                                                    |                                                                                                          | 日曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                                                                                                          |                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|       | STUDIO                                                                                                                   | POOL                                 | STUDIO                                                                                                    | POOL                                                                                                       | STUDIO                                                                                                                          | POOL                                                            | STUDIO                                                                                                     | POOL                                                                                                      | STUDIO                                                                                                                 | POOL                                                                                                     | STUDIO                                                                                                                                                                                                                                                                                             | POOL                                       |                                                                                                          |                                    |
| 9:00  |                                                                                                                          |                                      |                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                        | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>9:00～10:00                                                                      | キッズ体操<br>9:00～10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>9:00～10:00        | 9:00                                                                                                     |                                    |
| 10:00 | ボディメイク<br>トレーニング<br>9:30～10:10<br>井口                                                                                     |                                      | ヨガ<br>9:30～10:10<br>Keiko                                                                                 |                                                                                                            | シンプルエアロ<br>9:30～10:10<br>後藤                                                                                                     | 1週目：KUBIRE<br>2週目：SENAKA<br>3週目：HIP<br>4週目：SHISEI<br>5週目：MEMOTO | スムーズ&ヒーリング<br>9:30～10:00<br>北岡                                                                             |                                                                                                           | ヨガ<br>9:40～10:20<br>Keiko                                                                                              | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>9:00～10:00                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>9:00～10:00        | 10:00                                                                                                    |                                    |
|       |                                                                                                                          |                                      |                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                            | コンビネーション<br>エアロLow<br>10:15～10:55<br>稲田                                                                   |                                                                                                                        | コンビネーションエアロLow<br>10:35～11:05<br>山元                                                                      | スイミングスクール<br>小学生クラス<br>10:00～11:00                                                                                                                                                                                                                                                                 | ヨガ<br>10:20～11:00<br>Kayoko                |                                                                                                          | スイミングスクール<br>小学生クラス<br>10:00～11:00 |
| 11:00 | ヨガ<br>10:30～11:10<br>中山                                                                                                  |                                      | ピラティス<br>10:30～11:10<br>山下                                                                                | アクアワーク<br>10:30～10:50                                                                                      | ピラティス<br>10:30～11:10<br>山下                                                                                                      |                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                        | コンビネーションエアロLow<br>10:35～11:05<br>山元                                                                      | スイミングスクール<br>幼児クラス<br>11:00～12:00                                                                                                                                                                                                                                                                  | ファンクショナル<br>コンディショニング<br>11:20～12:00<br>稲田 | スイミングスクール<br>幼児クラス<br>11:00～12:00                                                                        | 11:00                              |
|       | <br>11:25～12:05<br>船江                   |                                      | リズムライド<br>11:30～12:00<br>船江                                                                               |                                                                                                            | <br>ビューティプロジェクト<br>11:30～12:00<br>REC        |                                                                 |                                                                                                            | ヨガ<br>11:15～11:55<br>Kayoko                                                                               | アクアピクス<br>11:30～12:00<br>稲田                                                                                            | <br>11:20～11:50<br>山元 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            | スクール片付け<br>12:00～12:15                                                                                   | 12:00                              |
| 12:00 |                                                                                                                          | 成人スクール<br>初・中級<br>12:00～13:00        |                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                           | <br>12:10～12:50<br>市原               |                                                                                                          | パワーヨガ<br>12:05～12:45<br>Keiko                                                                                                                                                                                                                                                                      | 成人スクール<br>初・中級<br>12:00～13:00              | <br>12:20～13:00<br>稲田 |                                    |
| 13:00 | ヨガ<br>12:20～13:00<br>竹原                                                                                                  |                                      |                                                                                                           | <br>12:20～13:00<br>甲斐     |                                                                                                                                 | パワーヨガ<br>12:15～12:55<br>Keiko                                   |                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                          | 13:00                              |
| 14:00 | コンビネーション<br>エアロLow<br>13:15～13:55<br>平田                                                                                  |                                      | <br>13:15～13:55<br>山本    |                                                                                                            | リズムライド<br>13:15～13:45<br>市原                                                                                                     |                                                                 | <br>13:10～13:50<br>市原   | <br>13:00～13:40<br>米加田 | <br>13:05～13:45<br>東                |                                                                                                          | <br>13:20～14:00<br>沼田                                                                                                                                                                                           |                                            | 14:00                                                                                                    |                                    |
|       | <br>14:10～14:50<br>平田                   |                                      | ヨガ<br>14:10～14:50<br>Aki                                                                                  |                                                                                                            | レゲトン<br>14:05～14:45<br>平田                                                                                                       | アクアピクス<br>14:00～14:30<br>山元                                     |                                                                                                            | 成人スクール<br>初・中級<br>14:00～15:00                                                                             | ヨガ<br>14:05～14:45<br>竹原                                                                                                |                                                                                                          | <br>ピラティス<br>14:20～15:00<br>REC                                                                                                                                                                                 |                                            | 15:00                                                                                                    |                                    |
| 15:00 |                                                                                                                          | スクール準備<br>15:15～15:30                |                                                                                                           | スクール準備<br>15:15～15:30                                                                                      | コンビネーションエアロ<br>15:00～15:40<br>山元                                                                                                | スクール準備<br>15:15～15:30                                           | スクール準備<br>15:15～15:30                                                                                      | スクール準備<br>15:15～15:30                                                                                     | <br>リズムCAMP<br>15:05～15:35<br>REC |                                                                                                          | <br>ファイトアタックPRO<br>15:20～16:00<br>REC                                                                                                                                                                         |                                            | 16:00                                                                                                    |                                    |
|       | キッズ体操<br>15:30～16:30                                                                                                     | スイミングスクール<br>幼児クラス<br>15:30～16:30    |                                                                                                           | スイミングスクール<br>幼児クラス<br>15:30～16:30                                                                          |                                                                                                                                 | スイミングスクール<br>幼児クラス<br>15:30～16:30                               | キッズ体操<br>15:30～16:30                                                                                       | スイミングスクール<br>幼児クラス<br>15:30～16:30                                                                         |                                                                                                                        | ファンクショナル<br>コンディショニング<br>16:00～16:40<br>村上                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            | 17:00                                                                                                    |                                    |
| 17:00 | キッズ体操<br>16:30～17:30                                                                                                     | スイミングスクール<br>小学生クラス<br>16:30～17:30   |                                                                                                           | スイミングスクール<br>小学生クラス<br>16:30～17:30                                                                         |                                                                                                                                 | スイミングスクール<br>小学生クラス<br>16:30～17:30                              | キッズ体操<br>16:30～17:30                                                                                       | スイミングスクール<br>小学生クラス<br>16:30～17:30                                                                        |                                                                                                                        | オリジナルエアロ<br>17:00～17:40<br>村上                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            | 18:00                                                                                                    |                                    |
| 18:00 | スクール片付け<br>17:30～17:45                                                                                                   | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>17:30～18:30 |                                                                                                           | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>17:30～18:30                                                                       |                                                                                                                                 | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>17:30～18:30                            |                                                                                                            | スイミングスクール<br>小・中学生クラス<br>17:30～18:30                                                                      |                                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            | 19:00                                                                                                    |                                    |
|       |                                                                                                                          |                                      | <br>19:00～19:30<br>市原  |                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                          | 18:45<br>プール/トレーニング終了                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            | 19:00                                                                                                    |                                    |
| 19:00 | コンビネーションエアロLow<br>19:10～19:40<br>錦戸                                                                                      |                                      |                                                                                                           |                                                                                                            | ファンクショナル<br>コンディショニング<br>19:00～19:40<br>稲田                                                                                      |                                                                 | <br>19:10～19:50<br>宮川 |                                                                                                           |                                                                                                                        | 19:45<br>プール/トレーニング終了                                                                                    | • WEB予約は毎月25日に翌月のプログラム予約が可能です。<br>• 同時に5レッスンまで予約可能です。<br>※5個予約している場合、空き状況の確認できなくなります。<br>• WEB上でのご予約・キャンセルは前日まで可能です。<br>※当日キャンセルの場合、店舗にお電話をお願いいたします。<br>• 定員に空きがある場合、プログラム開始30分前より直接<br>ジムカウンターにて受付を行います。<br>• 定員はスタジオ40もしくは50名、プール25名です。<br>※リズムライドは定員10名です。<br>• ジムスモは不定期開催となります。別途、掲示物のご確認ください。 |                                            | 20:00                                                                                                    |                                    |
| 20:00 | ヨガ<br>20:00～20:40<br>錦戸                                                                                                  |                                      | <br>19:50～20:30<br>市原  | <br>19:45～20:15<br>米加田 | <br>X-CORE FIGHTING<br>20:00～20:30<br>LIVE | アクアピクス<br>20:10～20:40<br>稲田                                     | <br>20:05～20:45<br>山本 |                                                                                                           |                                                                                                                        | 21:00                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                          |                                    |
| 21:00 | <br>ファイトアタックPRO<br>21:00～21:40<br>REC |                                      | <br>20:45～21:15<br>米加田 |                                                                                                            | ヨガ<br>20:45～21:25<br>Aki                                                                                                        |                                                                 | リズムライド<br>21:05～21:35<br>飯屋                                                                                |                                                                                                           |                                                                                                                        | 22:00                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                          |                                    |
| 22:00 |                                                                                                                          |                                      |                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                          |                                    |
|       |                                                                                                                          |                                      |                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                            |                                                                                                           |                                                                                                                        | 22:15 プール/トレーニング終了                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                          |                                    |

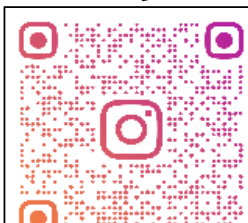
# プログラム 内容紹介

|                                                                                    | レッスン名                                                                               | 時間（分）                                                                               | 内 容                                                                             | シューズ                                                                                  | 強度                                                                                    |                                                                                       | レッスン名                                                                                       | 時間（分）                                                 | 内 容                                                                                                     | シューズ                                                                                | 強度 |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| スト<br>レ<br>ッ<br>チ<br>/<br>コ<br>ン<br>デ<br>ィ<br>シ<br>ョ<br>ニ<br>ン<br>グ<br>系           | ボディメイク<br>トレーニング                                                                    | 40                                                                                  | 脂肪燃焼とあわせてボディラインを<br>効率よく整えていくことができるプログラムです。                                     |    | ◆                                                                                     | ア<br>ク<br>ア                                                                           | アクアウォーク                                                                                     | 20                                                    | 水中ウォーキングのクラスです。<br>効果的な歩き方で水中の運動効果を得られます。                                                               | 不要                                                                                  | ◆  |    |
|                                                                                    | ファンクショナル<br>コンディショニング                                                               | 40                                                                                  | 正しく筋肉を使うことで、体の動きを良くしたり<br>基礎代謝を上げたりし、機能的な身体作りを行います。                             | 不要                                                                                    | ◆                                                                                     |                                                                                       | アクアピクス                                                                                      | 30                                                    | 水の中で抵抗を感じながら身体を動かします。<br>筋肉力UP、姿勢改善、などに効果抜群！                                                            | 不要                                                                                  | ◆  |    |
|                                                                                    | ピラティス                                                                               | 40                                                                                  | 姿勢の矯正や機能改善、<br>リハビリなど体幹部の強化に最適なクラスです。                                           | 不要                                                                                    | ◆                                                                                     |                                                                                       |          | 40                                                    | 水の中で楽しみながら踊ることができるので、<br>スポーツやダンスが苦手な方でも簡単に楽しめます。                                                       | 不要                                                                                  | ◆◆ |    |
|                                                                                    | スムース&ヒーリング                                                                          | 30                                                                                  | ポールを使用して、コアを調整し、手足など各部位の筋膜をほ<br>ぐし、動きやすい体を目指すプログラムです。                           | 不要                                                                                    | ◆                                                                                     | C<br>S<br>L<br>I<br>V<br>E                                                            | X-CORE FIGHTING                                                                             | 30                                                    | 短時間・高強度・安全な「HILIT」プログラムです。シンプルな格闘<br>動作で心拍数を上げ、体幹を意識したメリハリのある動きの高強度ト<br>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。 |  | ◆◆ |    |
|                                                                                    | ヨガ                                                                                  | 40                                                                                  | 多種多様なヨガを楽しむことができます。<br>インストラクターによって内容が変わっていくため<br>自身にあった内容を探しましょう！              | 不要                                                                                    | ◆                                                                                     |                                                                                       | X-CORE TRAINING                                                                             | 30                                                    | アクティブトレーニングで心拍数を上げ、<br>短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。                                                             |  | ◆◆ |    |
|                                                                                    | パワーヨガ                                                                               | 40                                                                                  | ポーズを流れるように連続して行うヨガです。<br>運動量も多く効果を実感できます。                                       | 不要                                                                                    | ◆◆                                                                                    |                                                                                       | ファイトアタックPRO                                                                                 | 40                                                    | 本格的な格闘技動作で構成されたクラスです。<br>体幹部の強化やストレス発散に効果的です。                                                           |  | ◆◆ |    |
|                                                                                    |    | 40                                                                                  | 伝統的なヨガをベースに自分に合わせて<br>フィールポジション（快適なポーズが取れるポイント）で、<br>心地よくヨガを行うことのできるプログラムです。    | 不要                                                                                    | ◆                                                                                     |                                                                                       | リズムCAMP                                                                                     | 30                                                    | リズムに合わせてシンプルなコアトレーニングを行う<br>プログラムで、ウエスト引き締め効果を期待できます。                                                   | 不要                                                                                  | ◆◆ |    |
|  | 40                                                                                  | ピラティスの効果を体を動かしながら感じていきます。<br>エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを<br>理解していくレッスンです。             | 不要                                                                              | ◆                                                                                     | ビューティ<br>プロジェクト<br>シリーズ                                                               |                                                                                       | 30                                                                                          | 美しいボディラインや動きづくりを目指す簡単エクササイズ。<br>きつい運動は苦手という方にもおすすめです。 |                     | ◆                                                                                   |    |    |
| 有<br>酸<br>素<br>系                                                                   | シンプルエアロ                                                                             | 40                                                                                  | エアロピクスの基礎をしっかり行う<br>有酸素運動プログラムです。                                               |  | ◆                                                                                     |                                                                                       |                                                                                             | パワーヨガ                                                 | 40                                                                                                      | 主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。<br>アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。<br>心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。 | 不要 | ◆◆ |
|                                                                                    | コンビネーション<br>エアロLow                                                                  | 30/40                                                                               | 怪我のリスクの低いエアロピクスの動きを<br>組み合わせを楽しみながら、<br>全身を動かす有酸素運動のレッスンです。                     |  | ◆                                                                                     | ピラティス                                                                                 |                                                                                             | 40                                                    | 100年の歴史を持つメソッドで、身体の奥にある筋肉を<br>しなやかで、丈夫になるように整えていきます。<br>身体を引き締め、姿勢を整えます。                                | 不要                                                                                  | ◆  |    |
|                                                                                    | コンビネーション<br>エアロ                                                                     | 40                                                                                  | ハイインパクトの動きを混ぜたエアロピクスです。<br>基礎的な動きに慣れてきた方にオススメです。                                |  | ◆/◆◆                                                                                  |  |                                                                                             | オンラインで実際にCSLiveパフォーマーの<br>レッスンを受けることができます。            |                    | 事前に収録してあるCSLiveパフォーマーの<br>レッスンを受けることができます。                                          |    |    |
|                                                                                    | オリジナルエアロ                                                                            | 40                                                                                  | インストラクターのオリジナリティを感じる<br>エアロピクスレッスンです。                                           |  | ◆◆                                                                                    | ス<br>ク<br>ー<br>ル                                                                      | スイミングスクール                                                                                   | 60                                                    | 水慣れからスタートし、4泳法、個人メドレーを習得します。<br>体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、<br>友だちづくりや協調性などの心身の健やかな成長をサポートします。         | 不要                                                                                  | ◆  |    |
|                                                                                    | レゲトン                                                                                | 40                                                                                  | レゲエやHIPHOP・サルサなどの動きをMIXしながら音楽に合<br>わせて楽しく体を動かしていきます。<br>ダンスプログラムが初めての方にもおすすめです。 |  | ◆                                                                                     |                                                                                       | 体操スクール                                                                                      | 60                                                    | 鉄棒.跳び箱.マット.ボール運動など総合的な運動能力を養います。<br>体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、<br>友だちづくりや協調性などの心身の健やかな成長をサポートします。     | 不要                                                                                  | ◆  |    |
|                                                                                    |  | 40                                                                                  | フィットネスに加え、エンターテインメント、文化等、<br>様々な要素が融合した、グローバルなプログラムです。                          |  | ◆◆                                                                                    |                                                                                       | 成人<br>スイミングスクール                                                                             | 60                                                    | 参加される方の泳力に合わせていきます。<br>ゆっくり着実に基礎泳力をつけましょう。                                                              | 不要                                                                                  | ◆  |    |
|                                                                                    |  | 40                                                                                  | 簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。<br>単調な運動は苦手という方に特にオススメです。                             |  | ◆                                                                                     |                                                                                       | 平 日 9:00～22:30 休館日：毎週木曜日<br>土曜日 9:00～20:00 夏季・年末年始<br>日祝日 9:00～19:00<br>問い合わせ先:096-370-5515 |                                                       |                                                                                                         |                                                                                     |    |    |
|                                                                                    |  | 40                                                                                  | 本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。<br>体幹の強化やウエストまわりの引き締めにも効果的です。                           |  | ◆                                                                                     |                                                                                       |                                                                                             |                                                       |                                                                                                         |                                                                                     |    |    |
|                                                                                    |  | 30                                                                                  | 脂肪燃焼効果抜群！<br>音楽に合わせて爽快に汗をかきたい方に<br>オススメのバイクプログラムです。                             |  | ◆                                                                                     |                                                                                       |                                                                                             |                                                       |                                                                                                         |                                                                                     |    |    |
|                                                                                    | 筋<br>ト<br>レ                                                                         |  | 30/40                                                                           | バーベルを使い音楽に合わせて筋力トレを行うクラスです。<br>脚、胸、腕、背中、お腹など部位別で行います。                                 |  | ◆/◆◆                                                                                  |                                                                                             |                                                       |                                                                                                         |                                                                                     |    |    |

ホームページ



Instagram



ホームページ



Instagram

