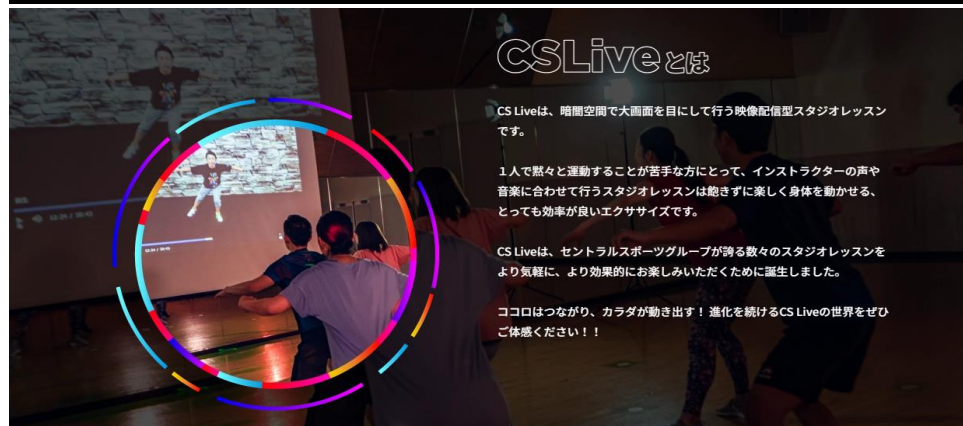


映像LESSONプログラム体験会

参加費：1レッスン500円（税込） 持ち物：動きやすい服装、飲み物
定員：10名（最少催行1名） シューズ（必要なレッスンのみ）

※参加回数に制限はございません。また、更衣室もご用意しております。ご自由にお使いください。
※当日は案内スタッフがおりますが、有人のレッスンではなく映像を見ながら行うレッスンの為、マイペースに体験できるレッスンとなっております。
※参加費は、当日のお支払いとなります。お申込みの上、10分前までにご来館ください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
8月11日（火祝）限定 お子様とご参加OK！ ※保護者様1名につき1名限定 ※お子様は無料		15:00～15:40 ファイトアタック BEAT ※シューズ必要	10:00～10:40 健康太極拳	19:00～19:40 LatiLati ※シューズ必要	15:30～16:10 ピラティス	8:30～9:10 ヨガ
10	11	12	13	14	15	16
11:00～11:40 LatiLati ※シューズ必要	12:00～12:40 ダンスWAVE ※シューズ必要		13:00～13:40 フィール ピラティス	夏季休館		
17	18		20	21	22	23
夏季休館	10:00～10:30 フラ エクササイズ	19	20:00～20:40 パワーヨガ	14:00～14:30 ボディメイク トレーニング		15:30～16:10 ヨガ
24	25	26	27	28	29	30
9:00～9:40 ヨガ		11:00～11:30 からだ アクティブ			8:30～9:10 カラダ デトックス	



CSLiveとは

CS Liveは、暗黒空間で大画面を目にして行う映像配信型スタジオレッスンです。

1人で黙々と運動することが苦手な方にとって、インストラクターの声や音楽に合わせて行うスタジオレッスンは飽きずに楽しく身体を動かせる、とっても効率が良いエクササイズです。

CS Liveは、セントラルスポーツグループが誇る数々のスタジオレッスンをより気軽に、より効果的に楽しみたいために誕生しました。

ココロはつながり、カラダが動き出す！進化を続けるCS Liveの世界をぜひご体感ください！！

各レッスンの内容について

詳しく説明しております！

◆レッスン紹介◆をご覧ください♪

お申し込みは

ネット版レッスン詳細



こちらから

こちらから