

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2025年4月～6月

4・5・6月 カレンダー

※色の日は休館日となります
※○の日は祝日営業となります
※印の日は特別営業日となります

4月 April

日	月	火	水	木	金	土
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			

5月 May

日	月	火	水	木	金	土
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

6月 June

日	月	火	水	木	金	土
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					

時間	月				火				水				木				土				日				
	スタジオ アトラス	スタジオ カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ アトラス	スタジオ カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ アトラス	スタジオ カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ アトラス	スタジオ カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ アトラス	スタジオ カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ アトラス	スタジオ カオス	スカッシュコート	プール	
9:30	10:15～10:20 みんなで体操 (館内にラジオ体操を流します)				10:15～10:20 みんなで体操 (館内にラジオ体操を流します)				10:15～10:20 みんなで体操 (館内にラジオ体操を流します)				10:15～10:20 みんなで体操 (館内にラジオ体操を流します)				9:30～11:30 キッズ体育 [有料]				10:15～10:20 みんなで体操 (館内にラジオ体操を流します)				
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				
10:30	CS Live ヨガ REC			10:30～11:00(30) アクアウォーク 石原 <2-3>	10:30～11:10(40) ポディケア ストレッチ 中尾			10:30～11:00(30) インターナショナル スクール オブ 長野 [有料] 1コース	10:15～10:45(30) CS Live ヨガ REC			10:30～11:00(30) アクアピクス 宮島 <2-3>	10:20～10:50(30) ストレッチ ニーナ	10:30～10:50(20) CS Live ヨガ丸山			10:20～10:50(40) ヨガ丸山	9:30～11:30 キッズ体育 [有料]	10:30～11:00(30) キッズスイミング [有料] ※1コース	10:30～11:00(40) パレト 宮島			9:30～11:30 キッズ体育 [有料]	9:30～11:30 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※1コース使用	
11:00	11:10～11:40(30) カラダデトックス 中尾			11:10～12:10(60) 女性水泳スクール [有料] 堀川 <2>	11:20～11:50(30) CS Live X-CORE FIGHTING REC 定員23名			11:10～12:30(80) はつらつ健康ピクス [有料] ※女性限定10名	11:00～11:30(30) みんなでストレッチ 石原			11:00～11:30(30) ZUMBA ERIKA(橋本)	11:00～11:30(30) からだ元気 石原	11:20～11:50(30) CS Live リズムCAMP REC			11:20～11:50(40) パワーライド REC 定員9名	11:30～12:30 キッズ体育 準備 ※1コート使用可能	11:30～12:00(30) ピラティス 宮島	11:30～12:00(30) CS Live リズムライド REC 定員9名			11:30～12:30 キッズ体育 準備 ※1コート使用可能	11:30～12:00(30) リズムライド REC 定員9名	
11:30	12:00～12:30(30) X-CORE RIDING REC 定員15名			12:40～13:10(30) 初級平泳ぎ&バタフライ 松川 <1-2>	12:05～12:45(40) シェイブパンプ 堀川 定員20名			13:00～13:40(40) パワーヨガ 佐藤	12:00～12:30(30) ピラティス～調整系～ 宮島			12:45～13:15(30) 初級クロール&青泳ぎ 松川 <1-2>	12:45～13:15(30) HIP HOP 谷崎	12:45～13:10(30) CS Live フィールピラティス 石原 定員9名			12:05～12:45(40) CS Live 健康太極拳 REC	12:30～16:00 キッズ体育 [有料]	12:20～13:00(40) Lati Lati REC	12:30～13:10(40) CS Live ヨガ REC 定員8名			12:30～16:00 キッズ体育 [有料]	12:30～13:10(40) ヨガ REC 定員8名	
12:00	12:45～13:15(30) シニアフィットネスカラダアクティブ REC			13:20～14:40(80) インターナショナル スクール オブ 長野 [有料] 1コース				13:40～14:40(60) ヨガ セッション [有料] 佐藤	12:45～13:20(40) コンビネーション エアロ 宮島			13:25～13:55(30) アクアダンス 廣澤 <2-3>	13:30～14:10(40) エアロサーキット 中尾	13:30～14:10(40) CS Live ヨガ LIVE 定員8名			13:10～13:50(40) CS Live シェイブパンプ 角田 定員20名	13:30～14:00 キッズスクール準備	13:20～14:00(40) シェイブパンプ 廣澤 定員20名	13:30～14:00(40) CS Live ヨガ REC 定員8名			13:30～14:00 キッズスクール準備	13:30～14:00(40) ヨガ REC 定員8名	
13:00	13:30～14:00(30) ラテンファン 中尾								13:35～14:45(70) HOTピラティス コンディショニング セッション [有料] 宮島			13:40～14:40(60) ヨガ セッション [有料] 佐藤	14:30～15:00(30) CS Live リズムCAMP LIVE	14:10～14:50(40) ファイトアタック BEAT 堀川			14:10～14:50(40) CS Live パラティス REC 定員8名	14:00～15:00 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※1コース使用	14:20～14:50(30) CS Live X-CORE FIGHTING LIVE 定員23名	14:20～14:50(30) CS Live ヨガ REC 定員8名			14:00～15:00 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※1コース使用	14:20～14:50(30) X-CORE FIGHTING LIVE 定員23名	
14:00																		15:00～16:00 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※1コース使用	15:10～15:40(30) CS Live ビューティープロジェクト SHISEI-ゆがみ REC	15:00～16:00 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※close			15:00～16:00 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※close	15:10～15:40(30) ビューティープロジェクト SHISEI-ゆがみ REC	
15:00																		16:00～18:00 ジュニア空手スクール [有料] 金子						16:00～18:00 ジュニア空手スクール [有料] 金子	
16:00																		16:00～18:00 キッズダンス [有料]						16:00～18:00 キッズダンス [有料]	
16:30																		16:30～17:30 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※1コース使用						16:30～17:30 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※1コース使用	
17:00																		17:30～18:30 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※close						17:30～18:30 キッズスイミング (幼児・児童) [有料] ※close	
17:30																		18:30～20:00 キッズスイミング & 育成コース [有料] ※2コース						18:30～20:00 キッズスイミング & 育成コース [有料] ※2コース	
18:00																		19:00～19:30(30) 筋膜ほぐし 堀川 定員15名						19:00～19:30(30) 筋膜ほぐし 堀川 定員15名	
18:30																		19:10～19:40(30) CS Live リズムライド LIVE 定員9名						19:10～19:40(30) CS Live リズムライド LIVE 定員9名	
19:00																		20:00～20:40(40) シェイブパンプ 長谷川						20:00～20:40(40) CS Live パワーライド REC 定員9名	
19:30																		20:50～21:30(40) ZUMBA 北原						20:50～21:30(40) ZUMBA 北原	
20:00																		21:00～21:30(30) HOTヨガ REC 定員8名						21:00～21:30(30) HOTヨガ REC 定員8名	
20:30																		22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)						22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)	
21:00																		22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)						22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)	
21:30																		22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)						22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)	
22:00																		22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)						22:00 CLOSE (トレーニングエリアのご利用は21:45までとなります)	

<4月からのおすすめレッスン>

【メディカルフィットネス】とは...
健康予防や機能改善を目的に、科学的エビデンスに基づいた運動プログラムを「メディカルフィットネスシリーズ」として展開しています！
【からだ元気】とは...
「人生100年時代を豊かに生きる体づくり」を目標としたプログラムです。レッスン時間30分で、マットを使用し、器具もしくは落下を恐れた状態で、自宅でもできるような簡単なストレッチ「肩カトレニング」有酸素運動を行います。
体力に自信がない方、運動が苦手な方にも安心してご参加頂けるプログラムです。
【ビューティープロジェクト】とは...
セントラルスポーツの考え「美しさとは、「いきいき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豊かしくもっと楽しく」を目指す美容に特化したプログラムです。ビューティープロジェクトでは、ひとつ先の健康と美を目標としたカラダづくりを展開します。
【健康太極拳】とは...
ゆったりとした動きで身体の隅々までゆるめるとともに足腰の強化も促し、中国古来の健康法を取り入れたレッスンです。
【シンクロナイズド】とは...
音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランスよく動かす、有酸素運動のレッスンです。運動が初めての方、不慣れな方、エアロピクスにチャレンジしたい方におすすめです。

●レッスンを終了後換気を行いますので必ず一度退室ください。
●レッスン開始からの途中入場はご遠慮頂きます。
●アクアピクスレッスンは21名から3コースで実施となります。(※20名まで2コース)
●定員の記載があるレッスンは、館内入りに整理券がございまして、お持ちの上ご参加ください。
●プログラム・レッスン・担当者は都合により変更になることがあります。

※色のレッスンは有料プログラムです。詳しくはフロントにお尋ねください。