

# LESSON SCHEDULE

■…休館日  
○…祝日営業日(9:00~19:00)

日	月	火	水	木	金	土	日
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				

日	月	火	水	木	金	土	日
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	

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						

※スタジオレッスンのご予約はオンライン予約システムをご利用ください。

	Mon 月曜日				Tue 火曜日				Wed 水曜日			
	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:30~10:00	初級水泳(週替わり) 金子	健康体操 江連	シェイパンプ40 野中	マルチスタジオ 開放 (30分単位利用)	9:30~10:00 アクアダンス 水口 愛	9:25~9:55 FitFun 佐藤	9:20~10:00 骨盤エクササイズ 田島	マルチスタジオ 開放 (30分単位利用)	9:30~10:00 スキンダイビングフリー ※インストラクターは付きません	9:20~10:00 CSLive 健康本極拳	健康体操 田島	マルチスタジオ 開放 (30分単位利用)
10:00	10:05~10:45 ZUMBA 尾島	10:10~10:50 ヨガ 浦田	10:10~11:10 成人スイミングスクール 金子 晋一		10:05~10:45 コンビネーションステップ40 中村	10:10~10:50 WAVE ヨガ 田島	10:30~11:15 アクアビクス 広瀬		10:20~10:50 REC	10:05~10:45 WAVE ストレッチ 田島		
11:00	11:10~11:40 中級バタフライ 栗山	10:55~11:35 オリジナルエアロ40 越智 真梨亜	11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE		11:00~11:40 有料 ZUMBA くらや	11:10~11:50 HOTフィールピラティス 豊田	11:30~12:00 初級背泳ぎ 中野		11:10~11:40 REC	10:55~11:35 からだリセット 田島		
12:00	11:50~12:10 スタート&ターン 栗山	11:50~12:30 パラエティステップ 越智 真梨亜	11:50~12:30 HOTピラティス 渡辺		11:50~12:30 ZUMBA gold くらや	12:00~12:40 12:00~12:40 ZUMBA くらや	12:30~13:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料		12:15~12:45 スムース&ヒーリング 石田	12:00~12:40 CSLive Lati Lati		
13:00	12:20~13:00 ワンポイントレッスン 栗山	12:40~13:20 ウェーブピラティス 田島	12:40~13:10 FitFun 水口 愛		12:40~13:10 ステップ jam 栗山	13:25~14:05 ボディメイク トレーニング 江連	13:00~13:30 スイミング個人塾 1コース使用 有料		13:10~13:50 シェイパンプ40 中野	13:00~13:40 CSLive シンプルエアロ		
14:00	13:40~14:00 中級クロール 金山	13:30~14:10 CSLive ファイトアタックBEAT	14:10~14:50 HIP HOP 山本		14:00~14:30 アクアダンス 石田	14:15~14:55 14:15~14:55 CSLive シェイパンプ REC	14:30~15:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料		14:20~15:00 ZUMBA 谷口	14:15~14:55 ヨガ ミサキ		
15:00	14:30~15:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料	14:20~15:00 コンビネーションエアロ40 江連	15:00~16:00 キッズ体育 スクール		15:00~15:15 スイミング個人塾/1コース使用	15:05~15:45 15:05~15:45 コンビネーションエアロ 森田	15:00~16:00 キッズ体育 スクール		15:15~15:30 スクール準備 / 2コース使用	15:10~15:50 コンビネーションエアロ40 ミサキ		
16:00	15:00~15:15 スイミング個人塾/1コース使用	15:15~15:30 スクール準備 / 2コース使用	15:30~16:30 キッズスイミング スクール 2コース使用		15:30~16:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	16:00~17:00 キッズ体育 スクール		16:30~17:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	16:00~17:00 キッズ体育 スクール		
17:00	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	16:30~17:30 Jr.新体操 スクール	16:20~19:00 キッズ体育 スクール		16:30~17:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	16:30~17:30 キッズダンス スクール	16:00~17:00 キッズ体育 スクール		16:30~17:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	16:30~19:00 キッズ体育 スクール		
18:00	17:30~18:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	17:30~18:30 Jr.新体操 スクール	17:00~18:00 キッズ体育 スクール		17:30~18:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	17:30~18:30 キッズダンス スクール	17:00~18:00 キッズ体育 スクール		17:30~18:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	17:00~18:00 キッズ体育 スクール		
19:00	17:30~18:30 キッズスイミング スクール 4コース使用	17:30~18:30 Jr.新体操 スクール	18:00~19:00 キッズ体育 スクール	17:30~18:30 キッズスイミング スクール 4コース使用	18:30~19:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	18:00~19:00 キッズ体育 スクール	18:30~19:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	18:00~19:00 キッズ体育 スクール				
20:00	18:30~19:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	18:30~19:30 Jr.新体操 スクール	19:30~22:00 ゴルフ フリー打席 (30分単位利用)	18:30~19:30 キッズスイミング スクール 2コース使用	19:30~20:00 キッズスイミング スクール 2コース使用	19:00~19:30 スイミング個人塾 1コース使用 有料	19:30~20:00 キッズスイミング スクール 2コース使用	19:30~22:00 ゴルフ フリー打席 (30分単位利用)				
21:00	19:30~20:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料	19:50~20:30 シンプルステップ 森田	20:40~21:20 スキルアップエアロ 森田	19:30~20:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料	20:10~20:40 ワンポイントレッスン 栗山	19:40~20:20 コンビネーションエアロ 宇田川	19:45~20:25 暗 ZUMBA 渡辺	20:00~20:30 ゴルフ フリー打席 (30分単位利用)				
22:00	21:00~22:00 目指せ! マスターズ 3コース使用 鈴江	20:40~21:20 スキルアップエアロ 森田	21:30~22:10 コンビネーションステップ 森田	20:50~21:30 フィンフリー ※インストラクターは付きません	20:20~21:00 暗 ファイトアタック BEAT 竹島	20:15~20:55 Air Cycle Fitness リズムライド 小平	20:40~21:20 コンビネーションステップ40 宇田川	20:50~21:30 ゴルフ フリー打席 (30分単位利用)				
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			

# LESSON SCHEDULE

■…休館日  
○…祝日営業日(9:00~19:00)

日	月	火	水	木	金	土	日
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				

日	月	火	水	木	金	土	日
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	

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						

※スタジオレッスンのご予約はオンライン予約システムをご利用ください。

	Fri 金曜日				Sat 土曜日				Sun 日曜日					
	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	マルチスタジオ		
9:00	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN					
9:30~10:00	アクアウォーク&トレーニング 水口 愛	ボディメイク トレーニング 江連	スムーズ&ヒーリング 石田	マルチスタジオ 開放 (30分単位利用) 予約制	キッズスイミング スクール 有料			キッズ体育 スクール 有料	キッズスイミング スクール 有料			キッズ体育 スクール 有料		
10:00		10:10~10:50 コンビネーション エアロ40 江連	10:20~11:00 フィールヨガ 石田		キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	10:20~11:00 ボディメイク トレーニング 江連	10:15~10:55 ファンクショナル コンディショニング くらや	キッズ体育 スクール 有料	キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	10:20~11:00 シンプル エアロ40 川端		キッズ体育 スクール 有料		
10:30~11:10	中級 スイムトレーニング 金山				キッズスイミング スクール 1コース使用 有料			キッズ体育 スクール 有料	キッズスイミング スクール 1コース使用 有料		10:40~11:20 STRONG Nation 白石		キッズ体育 スクール 有料	
11:00		11:00~11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	11:30~12:10 HOTフィール ピラティス 豊田			11:10~11:40 アクアダンス 小平	11:15~11:55 ZUMBA くらや	キッズ体育 スクール 有料			11:20~12:00 CSLive ファイトアタックBEAT REC	11:30~12:10 パワーヨガ Miyuki	キッズ体育 スクール 有料	
11:30~12:00	アクアダンス 水口 愛	11:50~12:10 CSLive メディカルフィットネス REC				12:15~12:45 フィンフリー ※インストラクターは 付きません	12:30~13:10 コンビネーション ステップ40 森田				12:15~12:55 ファイトアタック BEAT 大塚		キッズ体育 スクール 有料	
12:00	12:15~12:45 スキндаイビング 栗山		12:30~13:00 FitFun 水口 愛			13:00~14:00 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	13:25~14:05 オリジナル エアロ40 森田				12:40~13:10 アクアダンス 金山	13:10~14:00 ステップ練習会 森田 有料	13:20~14:00 Air Cycle Fitness リズムライド 平井	キッズ体育 スクール 有料
12:15~12:45						14:00~15:00 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	14:30~15:10 ピラティス 川端				14:00~14:30 フィンフリー ※インストラクターは 付きません	14:15~14:55 オリジナル エアロ40 川口	14:10~14:50 Air Cycle Fitness パワーライド 中野	成人ゴルフ スクール 有料
12:40~13:20						15:10~15:50 ベビースイミング スクール 2コース使用 有料	15:20~16:00 ZUMBA 岡本				14:30~15:10 CSLive シェイプアップPOWER REC		15:10~15:40 シェイプアップ POWER 金山	成人ゴルフ スクール 有料
13:00	13:15~13:45 フィンスイム 小平	13:30~14:10 CSLive ファイトアタックBEAT LIVE	13:30~14:10 ボディコア バランス 栗山		13:30~14:30 はつらつ 健康運動 スクール 有料	16:00~17:00 成人スイミング スクール 栗山 有料	16:20~17:00 シンプル ステップ40 川崎	16:10~16:50 ファイトアタック PRO 野中	Jr.クラシック バレエスクール 有料	14:40~15:30 初級スイムトレーニング 林	15:40~16:20 シンプル エアロ40 川崎	16:40~17:20 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料	
13:45~14:15	フィンフリー ※インストラクターは 付きません	14:30~15:10 ボディメイク トレーニング 江連				17:00~18:00 成人スイミング 上級者 スクール 栗山 有料	17:10~17:50 シェイプアップ40 野中	17:00~18:30 セーフティ ボクシング スクール	Jr.クラシック バレエスクール 有料	14:30~15:30 CSLive エアロ40 POWERライド REC	16:40~18:30 スタジオ 開放		成人ゴルフ スクール 有料	
14:00					18:15~18:45 フィンフリー ※インストラクターは 付きません	18:30~20:30 卓球フリー	18:40~19:20 ヨガ Sachi	Jr.新体操 スクール 有料	15:00~16:00 スタジオ 開放			成人ゴルフ スクール 有料		
15:00	15:00~15:15 スイミング個人塾/1コース使用				19:00~20:30 目指せ! マスターズ 3コース使用 栗山		19:30~20:10 ZUMBA 白石	Jr.新体操 スクール 有料	15:30~16:30 運動能力 開発スクール 有料	16:00~17:00 Jr.チアダンス スクール 有料	17:00~18:00 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
15:15~15:30	スクール準備 / 2コース使用								15:30~16:30 スタジオ 開放	16:30~17:30 運動能力 開発スクール 有料	17:30~18:00 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
15:30~16:30	15:30~16:30 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	16:00~17:00 Jr.チアダンス スクール 有料	16:00~17:00 キッズ体育 スクール 有料						16:00~17:00 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	16:30~17:30 Jr.チアダンス スクール 有料	17:00~18:00 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
16:00					18:30~19:30 キッズスイミング スクール 4コース使用 有料				16:30~17:30 運動能力 開発スクール 有料	17:00~18:00 Jr.チアダンス スクール 有料	17:30~18:00 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
16:30~17:30	16:30~17:30 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	17:00~18:00 Jr.チアダンス スクール 有料	17:00~18:00 キッズ体育 スクール 有料		18:30~19:30 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料				16:30~17:30 運動能力 開発スクール 有料	17:00~18:00 Jr.チアダンス スクール 有料	17:30~18:00 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
17:00					19:30~20:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料				17:30~18:30 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	18:00~19:00 キッズ体育 スクール 有料	18:00~19:00 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
17:30~18:30					20:10~20:40 アクアダンス 栗山				18:30~19:30 キッズスイミング スクール 2コース使用 有料	19:00~19:30 キッズ体育 スクール 有料	19:00~19:30 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
18:00					20:20~21:00 CSLive エアロ40 パワーライド LIVE				19:30~20:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料	19:30~20:10 CSLive ファイトアタックPRO	19:30~20:10 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
18:30~19:30					20:50~21:30 CSLive シェイプアップ REC				19:30~20:00 スイミング個人塾 1コース使用 有料	20:00~20:40 CSLive エアロ40 パワーライド LIVE	19:30~20:10 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
19:00					21:15~21:55 ZUMBA KAORU				20:10~20:40 アクアダンス 栗山	20:50~21:30 CSLive シェイプアップ REC	19:30~20:10 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
19:30~20:00									20:50~21:30 中級 スイムトレーニング 中野	21:15~21:55 ZUMBA KAORU	19:30~20:10 HOTヨガ 水谷	成人ゴルフ スクール 有料		
20:00									21:00					
20:10~20:40									21:00					
20:50~21:30									21:00					
21:00									21:00					
22:00									21:00					
23:00	23:00 CLOSE				21:00 CLOSE				19:00 CLOSE					
24:00														

- 祝日は原則的にその曜日のスケジュールを基本として実施致しますが、イベント・特別レッスン等のため変更させて頂く場合がございます。
- 有料** 有料・定員制のレッスンです。
- 予約制** 予約制のレッスンです。
- Hot/暖** レッソンは28~33℃、**Hot/暑** レッソンは33~36℃に室温を設定したレッスンです。お飲み物とマットの上に敷く大きめのタオルをご用意ください。
- 暗闇** レッソンです。視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし集中した状態で行う新感覚のレッスンです。
- 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。
- 【プールレッスン時のコース使用について】参加人数に応じて最大3コースまで使用させて頂きます。12名程度まで1コース、25名程度まで2コース、26名以上~3コースとなります。ご理解を賜りますよう、よろしくお願い致します。
- 卓球フリーのご利用時間帯の単位は30分です。1グループにて連続してご利用になる場合は他の利用者がいないことをご確認の上、ご利用下さい。他の利用者がいる場合は譲り合ってください。また、準備・片付についてはご利用者様自身でしていただきますようお願い致します。
- レッスン予約につきましてはご自身ののみ行うようお願い致します。
- スケジュール・レッスン内容・担当インストラクター等は社会・経済情勢により変更となる場合がございます。

**ワンポイントレッスン**  
(月) 12:20~13:00 (火) 20:10~20:40  
1週目:クロール 2週目:背泳ぎ  
3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ  
5週目:スタート・ターン  
初級水泳(交替わり) (月) 9:30~10:30  
1・3・5週目クロール 2・4週目背泳ぎ

**フットサルフリー** 火・金 20:45~22:30 [実施場所] 屋上  
**卓球フリー** 火・水・金 10:00~12:00 [実施場所] マルチスタジオ

# CS Live

**Cheerful , Friendly and Powerful !!**

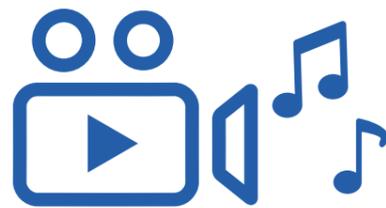
全国同時レッスンで離れていても感じる“リアルタイム”の情熱！  
新感覚のスタジオレッスン登場！

## CS Live の魅力



全国の  
インストラクター  
によるレッスン

セントラルスポーツグループ全国のクラブから選抜された人気・実力を兼ね備えたインストラクターのレッスンが受けられる！  
楽しく・分かりやすく・効果的なレッスンをお楽しみください。



映像ならではの  
演出

映像ならではのカメラアングル・照明・音響など多彩な演出が魅力！  
リアルでは表現できない新たな魅力で、よりレッスンをお楽しみいただけます。

## 実施プログラム

※対象プログラムは随時増加予定となります。



SHAPE PUMP シリーズ



FIGHT ATTACK シリーズ



AIRCYCLE Fitness シリーズ



X-CORE シリーズ



DANCE



YOGA



TRAINING



OTHERS

LiveとRec ▶ レッスンスケジュールの **Live** はライブ配信、**Rec** は録画配信となります。

# CS Live

総合WEBにて最新情報発信中！

担当インストラクターや対象プログラム、  
実施店舗など詳しくはWEBでチェック！

🔍 セントラル CSライブ で 検索



# CS Live

セントラルスポーツ  
映像配信型プログラム

総合WEB パフォーマーページ

# Renewal

NEW  
パフォーマー追加  
&  
プロフィール  
写真更新



## GUCCHI

担当プログラム

シェイブパンプシリーズ



## OKKUN

担当プログラム

ファイトアタックシリーズ



## RYOZI

担当プログラム

エアサイクルフィットネスシリーズ



## SHUHEI

担当プログラム

X-COREシリーズ/ファイトアタックシリーズ/  
コンディショニング/トレーニング/ダンス全般



## MIYUKI

担当プログラム

X-COREシリーズ/メディカルフィットネス/  
シニアフィットネス



## KISHO

担当プログラム

エアサイクルフィットネスシリーズ



## FUJII

担当プログラム

シェイブパンプシリーズ



## SHIHO

担当プログラム

ファイトアタックシリーズ/  
X-COREシリーズ



## NEGI

担当プログラム

ファイトアタックシリーズ



## RYO

担当プログラム

シェイブパンプシリーズ/X-COREシリーズ  
エアサイクルフィットネスシリーズ

セントラルスポーツ  
映像配信型プログラム

# CS Live

CS Live は、暗闇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。ご参加  
いただくお客様にしっかりと運動効果を感じていただくために研鑽を重ねた「CS Live  
パフォーマー」がレッスンを担当。トップインストラクターたちのレッスンをお楽しみください!



総パフォーマー  
**50名以上!**

すべてのCS Liveパフォーマープロフィールは  
CS Live総合WEBページでご覧いただけます。



**CENTRAL**  
CENTRAL SPORTS

# CS Live ライブ配信スケジュール 2025.4

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	カラダデトックス 11:00~(40) <b>MIWA</b>  Lati Lati 19:10~(40) <b>KAORU</b>	SHAPEPUMP POWER 19:10~(30) <b>HINATA</b>  X-CORE FIGHTING 20:00~(30) <b>SHIHO</b>	ピラティス 11:00~(40) <b>MIKA</b>  ヨガ 13:30~(40) <b>RIKAKO</b>  リズムCAMP 14:30~(30) <b>RIKAKO</b>  エアサイクル/リズムライド 19:10~(30) <b>ASUKA</b>	ダンスWAVE 11:00~(40) <b>ERINA</b>  ファイトアタックBEAT 13:30~(40) <b>OCCHII</b>  エアサイクル/パワーライド 20:00~(40) <b>AKIRA</b>
7	8	9	10	11
ダンスWAVE 11:00~(40) <b>SACHIHO</b>  シェイプパンプ 20:00~(40) <b>GUCCHI</b>	カラダデトックス 11:00~(40) <b>MIWA</b>  Lati Lati 19:10~(40) <b>KAORU</b>	SHAPEPUMP POWER 19:10~(30) <b>HINATA</b>  X-CORE FIGHTING 20:00~(30) <b>TOSHI</b>	ピラティス 11:00~(40) <b>AYAKO</b>  ヨガ 13:30~(40) <b>RIKAKO</b>  リズムCAMP 14:30~(30) <b>RIKAKO</b>  エアサイクル/リズムライド 19:10~(30) <b>YOSHI</b>	ダンスWAVE 11:00~(40) <b>KANA</b>  ファイトアタックBEAT 13:30~(40) <b>NEGI</b>  エアサイクル/パワーライド 20:00~(40) <b>HINA</b>
14	15	16	17	18
ダンスWAVE 11:00~(40) <b>SAKI</b>  シェイプパンプ 20:00~(40) <b>FUJII</b>	カラダデトックス 11:00~(40) <b>MIWA</b>  Lati Lati 19:10~(40) <b>KAORU</b>	SHAPEPUMP POWER 19:10~(30) <b>HINATA</b>  X-CORE FIGHTING 20:00~(30) <b>SHIHO</b>	ピラティス 11:00~(40) <b>MIKA</b>  ヨガ 13:30~(40) <b>RIKAKO</b>  リズムCAMP 14:30~(30) <b>RIKAKO</b>  エアサイクル/リズムライド 19:10~(30) <b>MIKI</b>	ダンスWAVE 11:00~(40) <b>ERINA</b>  ファイトアタックBEAT 13:30~(40) <b>OCCHII</b>  エアサイクル/パワーライド 20:00~(40) <b>ASUKA</b>
21	22	23	24	25
ダンスWAVE 11:00~(40) <b>SACHIHO</b>  シェイプパンプ 20:00~(40) <b>KAZU</b>	カラダデトックス 11:00~(40) <b>MIWA</b>  Lati Lati 19:10~(40) <b>KAORU</b>	SHAPEPUMP POWER 19:10~(30) <b>HINATA</b>  X-CORE FIGHTING 20:00~(30) <b>TOSHI</b>	ピラティス 11:00~(40) <b>AYAKO</b>  ヨガ 13:30~(40) <b>RIKAKO</b>  リズムCAMP 14:30~(30) <b>RIKAKO</b>  エアサイクル/リズムライド 19:10~(30) <b>NAOKI</b>	ダンスWAVE 11:00~(40) <b>SHUHEI</b>  ファイトアタックBEAT 13:30~(40) <b>NEGI</b>  エアサイクル/パワーライド 20:00~(40) <b>RYOZI</b>
28	29	30		
ダンスWAVE 11:00~(40) <b>SAKI</b>  シェイプパンプ 20:00~(40) <b>FUJII</b>	カラダデトックス 11:00~(40) <b>MIWA</b>	SHAPEPUMP POWER 19:10~(30) <b>HINATA</b>  X-CORE FIGHTING 20:00~(30) <b>SHIHO</b>		

●翌月のスケジュールは毎月20日に公開いたします。

スケジュール・担当インストラクターは事前の告知なしに変更となる場合がございます。

GYM SMALL GROUP EXERCISE

# ジムスモ

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。  
10分～15分で完結するエクササイズのため、  
初心者の方でも気軽にご参加いただけます！  
レッスン時間に1Fファンクショナルエリアにお集まりください！



## GYM SMALL GROUP EXERCISE SCHEDULE

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15	9:10～9:15
＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>	＼みんなで／ <b>ラジオ体操</b>
10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50	10:40～10:50
フリーウェイトマシン 説明会	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	フリーウェイトマシン 説明会	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	フリーウェイトマシン 説明会	フリーウェイトマシン 説明会
11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50	11:40～11:50
<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	フリーウェイトマシン 説明会	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ	フリーウェイトマシン 説明会	<b>TRXサーキット</b> クイナックスを使用した 簡単な体幹トレーニング	<b>筋トレ</b> みんなで筋トレ
19:40～19:50	19:40～19:50	19:40～19:50	19:40～19:50	12:40～12:50	12:40～12:50
フリーウェイトマシン 説明会	<b>TRXサーキット</b> クイナックスを使用した 簡単な体幹トレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	フリーウェイトマシン 説明会
20:40～20:50	20:40～20:50	20:40～20:50	20:40～20:50	18:40～18:50	16:40～16:50
<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ	フリーウェイトマシン 説明会	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会
21:40～21:50	21:40～21:50	21:40～21:50	21:40～21:50	19:40～19:50	17:40～17:50
フリーウェイトマシン 説明会	<b>HIITトレーニング</b> クイナックスを使用した インターバルトレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	<b>TRXサーキット</b> クイナックスを使用した 簡単な体幹トレーニング	フリーウェイトマシン 説明会	<b>Stretch</b> みんなでストレッチ