LESSON SCHEDULE

長沼店レッスンスケジュール 2024年4月～

CSLive 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CS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感じることができる映像配信型プログラムです。

暗 LESSON in the DARK 普段のレッスンを暗闇化!視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態での新感覚トレーニング!

10:00 OPEN

Mon 月曜日

スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール
10:30~11:10 健康体操 永島	定員/32名 10:30~11:10 ZUMBA® GOLD 矢野	15:10~15:30 スクール準備	10:30~11:30 成人水泳初級スクール 小出（有料）2コース使用	10:30~11:00 アクアウォーク&ジョグ 市原
11:40~12:20 シンプルエアロLOW 永島	定員/32名 11:35~12:15 ダンスWAVE 矢野	15:30~16:30 キッズ体育スクール（有料）	11:40~12:40 成人水泳中級スクール 小出（有料）2コース使用	11:10~11:40 AQUA ZUMBA® 戸澤
定員/40名 12:40~13:20 ヨガ 片山	12:45~13:15 CSLive X-CORE FIGHTING REC	16:30~17:30 キッズ体育スクール（有料）	14:00~15:00 成人水泳上級スクール 吉野（有料）2コース使用	12:15~12:45 ウキ浮きリラックス&シェイプ 市原
定員/20名 13:55~14:35 スムース&ヒーリング 石川	13:55~14:35 健康太極拳 吉田	17:30~18:30 キッズ体育スクール（有料）	15:00~15:45 中上級スイムレッスン 永島（有料）2コース使用	13:00~13:30 アクアダンス 市原
15:10~15:30 スクール準備	15:00~15:30 NEW CSLive ビューティープロジェクトLEG REC		15:10~15:30 スクール準備	14:00~14:45 初級スイムレッスン 永島（有料）2コース使用
15:30~16:30 Jrダンススクール（有料）	16:10~16:30 スクール準備		15:30~16:30 キッズスイミングスクール（有料）3コース使用	
16:30~17:30 キッズダンススクール（有料）	16:30~17:30 Jrダンススクール（有料）		16:30~17:30 キッズスイミングスクール（有料）5コース使用	
17:30~18:30 Jrダンススクール（有料）	19:30~20:10 HOTパワーヨガ 道中		17:30~18:30 キッズスイミングスクール（有料）7コース使用	
19:30~20:10 ファイトアタックPRO 吉野	20:30~21:10 NEW CSLive シェイプパンプ REC		18:30~19:00 プライベートスクール（有料）1コース使用	
定員/30名 20:40~21:20 AIR CYCLE FITNESS リズムライド 吉野			18:30~20:30 選手コース（有料）4コース使用	
			20:10~21:10 スイムトレーニング60min ※インストラクター不在で実施	

Tue 火曜日

スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール
10:25~11:05 シンプルエアロLOW 新井	10:20~11:00 CSLive フィールピラティス REC	10:20~10:30 みんなで体操	10:20~11:00 ベビースイミングスクール（有料）2コース使用	10:20~10:50 アクアウォーク 市原
11:20~12:00 カラダデトックス 新井	11:15~11:55 ラテンファン 寺門	15:10~15:30 スクール準備	12:50~13:50 スイムトレーニング60min 濱崎	11:10~11:40 アクアサーキット 市原
定員/56名 12:30~13:10 コンビネーションエアロ 斉藤	12:20~13:00 CSLive シェイプパンプ REC	15:30~16:30 キッズバスケットボールスクール（有料）	14:00~14:30 パドルフリーコース 1コース使用	13:00~13:30 クロール 小出
13:35~14:15 ZUMBA® 成岡	13:20~13:40 NEW CSLive メディカルフィットネス 高血圧予防ストレッチ REC	16:30~17:30 キッズバスケットボールスクール（有料）	15:10~15:30 スクール準備	13:30~14:00 泳法レッスン 小出 1ヶ月目:背泳ぎ 2ヶ月目:平泳ぎ 3ヶ月目:バタフライ 以降繰り返しとなります。
定員/39名 19:25~19:55 NEW シェイプパンプ 宮部	14:20~15:20 フラダンススクール（有料）	17:30~18:30 キッズバスケットボールスクール（有料）	15:30~16:30 キッズスイミングスクール（有料）3コース使用	14:10~14:40 プライベートスクール（有料）1コース使用
21:10~21:50 ヨガ 諸岡	15:30~16:30 キッズダンススクール（有料）		16:30~17:30 キッズスイミングスクール（有料）5コース使用	
	16:30~17:30 キッズダンススクール（有料）		17:30~18:30 キッズスイミングスクール（有料）7コース使用	
	18:00~18:40 CSLive カラダデトックス REC		18:30~19:00 プライベートスクール（有料）1コース使用	
	19:10~19:50 時間変更 CSLive Lati Lati LIVE		20:00~21:00 フィンフリー・パドルフリーコース 2コース使用	
	20:15~20:55 HOTヨガ 石川 Hot 暑			
	定員/30名 21:20~22:00 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 高岡 暗			

Wed 水曜

スタジオ1	HOTスタジオ
休館日（有料スクールのみ実施）	休館日（有料スクールのみ実施）
2·4週目実施 13:00~14:10 ベリーダンススクール 樋口（有料）10分間の換気を含む	
15:10~15:30 スクール準備	
15:30~16:30 キッズバレエスクール（有料）	
16:30~17:30 キッズバレエスクール（有料）	
17:30~18:30 キッズバレエスクール（有料）	
休館日（有料スクールのみ実施）	休館日（有料スクールのみ実施）

Thu 木曜日

スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール
10:20~10:40 スタイルメイキング姿勢 石川	10:20~10:35 CSLive やさしい体操 REC	12:00~12:40 太極舞 篠塚	10:20~11:00 ベビースイミングスクール（有料）2コース使用	10:20~10:50 アクアウォーク 小出
10:50~11:30 シンプルエアロ 石川	10:50~11:30 健美操 迎	15:10~15:30 スクール準備	12:00~13:00 担当変更 成人水泳上級スクール 宮部（有料）2コース使用	11:00~11:45 アクアビクス 原
定員/39名 11:45~12:25 場所変更 シンプルステップ 石川	12:10~12:50 NEW ファイトアタックBEAT 鬼頭	15:30~16:30 キッズ体育スクール（有料）	13:05~14:05 成人水泳初級スクール 市原（有料）1コース使用	13:30~14:00 時間変更 泳法レッスン 高岡 1ヶ月目:平泳ぎ 2ヶ月目:バタフライ 3ヶ月目:スキンダイビング 以降繰り返しとなります。
13:00~13:40 場所変更 ZUMBA® 戸澤	13:20~13:50 NEW CSLive エアロサーキット REC	16:30~17:30 キッズ体育スクール（有料）	13:00~14:10 プライベートスクール（有料）1コース使用	
14:00~14:40 ヨガ 庄司	定員/30名 14:15~14:55 CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド 暗 REC	17:30~18:30 キッズ体育スクール（有料）	14:10~15:10 成人水泳中級スクール 高岡（有料）2コース使用	
定員/63名 19:30~20:10 シンプルエアロ 新井	15:20~16:00 CSLive ファイトアタックBEAT REC	18:40~19:00 スクール準備	15:10~15:30 スクール準備	
定員/63名 20:30~21:10 ZUMBA® 新井	16:10~16:30 スクール準備	19:00~20:00 成人空手スクール（有料）	15:30~16:30 キッズスイミングスクール（有料）3コース使用	
	16:30~17:30 Jr空手スクール（有料）		16:30~17:30 キッズスイミングスクール（有料）5コース使用	
	17:30~18:30 Jr空手スクール（有料）		17:30~18:30 キッズスイミングスクール（有料）7コース使用	
	19:10~19:40 NEW CSLive AIR CYCLE FITNESS リズムライド LIVE		18:30~19:00 プライベートスクール（有料）1コース使用	
	定員/20名 20:10~20:50 シェイプパンプ 松下		18:30~20:30 選手コース（有料）4コース使用	
	定員/30名 21:15~21:55 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 松下 暗		20:00~21:00 フィンフリー・パドルフリーコース 2コース使用	

Fri 金曜日

スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール
10:25~11:05 時間変更 ピラティス 小野	10:25~11:05 ZUMBA® 樋口	10:20~11:00 健康体操 吉田	10:30~11:30 成人水泳中級スクール 小出（有料）2コース使用	10:20~10:50 ホッピングアクアサーキット 市原
11:35~12:15 HIP HOP 陸野裕佳	定員/40名 11:30~12:10 HOTヨガ 樋口 Hot 暑	14:00~14:40 フリーボッチャ ※インストラクター不在	11:40~12:40 成人水泳上級スクール 松下（有料）2コース使用	11:10~11:40 アクアダンス 市原
13:05~13:45 ファイトアタックBEAT 松下	12:40~13:20 CSLive Lati Lati REC	15:10~15:30 スクール準備	14:00~15:00 成人水泳初級スクール 小出（有料）2コース使用	12:00~13:00 フィンフリーコース
定員/39名 14:05~14:45 シェイプパンプ 濱崎	14:00~14:30 NEW CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC	15:30~16:30 キッズ体育スクール（有料）	15:10~15:30 スクール準備	21:40~22:10 スキンダイビングフリーコース 15mプールをご自由にお使いいただけます。譲り合ってご利用ください。
15:10~15:30 スクール準備	15:10~15:40 CSLive リズムCAMP REC	16:30~17:30 キッズ体育スクール（有料）	15:30~16:30 キッズスイミングスクール（有料）3コース使用	
15:30~16:30 Jrダンススクール（有料）	19:00~19:30 CSLive X-CORE DANCING REC	17:30~18:30 キッズ体育スクール（有料）	16:30~17:30 キッズスイミングスクール（有料）5コース使用	
16:30~17:30 Jrダンススクール（有料）	20:00~20:40 CSLive AIR CYCLE FITNESS パワーライド 暗 LIVE	18:30~19:00 プライベートスクール（有料）1コース使用	17:30~18:30 キッズスイミングスクール（有料）7コース使用	
17:30~18:30 Jrダンススクール（有料）	21:00~21:30 CSLive パワーパンプ REC	20:30~21:30 テニス育成スクール（有料）	18:30~20:00 準育成コース・選手コース（有料）4コース使用	
定員/39名 19:20~20:00 シェイプパンプ 高岡			20:00~21:00 フィンフリー・パドルフリーコース 2コース使用	
定員/64名 20:30~21:10 オリジナルエアロ 斉藤			20:00~20:30 選手コース（有料）4コース使用	

Sat 土曜日

スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール
10:20~11:00 ZUMBA® 成岡	10:20~11:00 セントラリアン動きタイム 高岡	12:00~12:15 スクール準備	10:20~11:00 ベビースイミングスクール（有料）2コース使用	12:15~13:15 スキンダイビング練習フリーコース
11:35~12:15 バレトン 成岡	定員/20名 11:30~12:10 シェイプパンプ 吉野	12:15~13:15 キッズダンススクール（有料）	11:00~12:00 プール開放 2コース使用（有料）	12:15~13:15 ヌマダイバーズ ~ダイビング練習会~（毎月第3土曜日のみ）第3週目のスキンダイビングはお休みとなります。※2週間前より予約開始
12:40~13:20 ヨガ 道中	12:40~13:20 ZUMBA® 戸澤	13:15~14:15 キッズダンススクール（有料）	12:10~12:30 スクール準備	
13:45~14:25 シンプルエアロLOW 吉田	2·4週目実施 13:50~14:50 初中級エアロスクール 陸野裕子（有料）	14:15~14:30 スクール準備	12:30~13:30 キッズスイミングスクール（有料）3コース使用	
15:00~15:40 ZUMBA® 藤沼	1·3·5週目実施 13:45~14:15 CSLive リズムCAMP REC	14:30~15:30 キッズ体育スクール（有料）	13:30~14:30 キッズスイミングスクール（有料）3コース使用	
16:50~17:00 スクール準備	15:05~15:45 ボディコアバランス 吉田	15:30~16:30 キッズ体育スクール（有料）	14:30~15:30 キッズスイミングスクール（有料）5コース使用	
17:00~18:00 Jrダンススクール（有料）	16:10~16:50 CSLive ヨガ REC	16:30~17:30 キッズ体育スクール（有料）	15:30~16:30 キッズスイミングスクール（有料）5コース使用	
18:00~19:00 Jrダンススクール（有料）	17:10~17:40 CSLive X-CORE TRAINING REC	17:30~18:30 キッズ体育スクール（有料）	16:30~18:00 準育成コース・選手コース（有料）4コース使用	
	定員/30名 18:50~19:30 AIR CYCLE FITNESS パワーライド 吉野 暗	18:30~19:00 プライベートスクール（有料）1コース使用	18:00~19:00 フィンフリー・パドルフリーコース 2コース使用	
			18:00~18:30 選手コース（有料）4コース使用	
			18:30~19:00 プライベートスクール（有料）1コース使用	

Sun 日曜日

スタジオ1	HOTスタジオ	アリーナ	25mプール	15mプール
定員/57名 10:30~11:10 オリジナルエアロ 斉藤	1週目実施 10:30~11:10 ダンスエクササイズスクール 矢野（有料）	11:20~11:40 スクール準備	10:00~10:15 スクール準備	14:15~14:45 AQUA ZUMBA® 矢野
11:50~12:30 ダンスWAVE 矢野	NEW 10:30~11:00 CSLive シニアフィットネス からだアクティブ REC 2週目以降実施	11:40~12:40 キッズ体育スクール（有料）	10:15~11:15 キッズスイミングスクール（有料）4コース使用	15:00~15:30 アクアウォーク 吉田
定員/65名 13:00~13:40 ZUMBA® 矢野	11:30~11:50 NEW CSLive メディカルフィットネス 血圧予防ストレッチ REC	12:40~13:40 キッズ体育スクール（有料）	11:15~12:15 キッズスイミングスクール（有料）5コース使用	
定員/39名 14:10~14:50 シェイプパンプ 高岡	12:45~13:25 時間変更 CSLive ヨガ REC	13:40~14:40 キッズ体育スクール（有料）	12:15~13:15 キッズスイミングスクール（有料）3コース使用	
15:00~16:00 スタジオフリータイム ご自由にスタジオをお使いいただけます。譲り合っての利用にご協力ください。※音響デッキやスタジオ備品のご使用はご遠慮ください。	13:50~14:20 NEW CSLive ビューティープロジェクトLEG REC		13:15~14:15 キッズスイミングスクール（有料）1コース使用	
16:20~17:00 ダンスWAVE 淺井	14:35~15:05 CSLive エアロサーキット REC		14:15~14:45 スキンダイビング・フィンフリーコース 1コース使用	
定員/24名 17:25~17:55 X-CORE FIGHTING 吉野	15:20~15:50 NEW CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス REC		15:00~16:00 パラ水泳スクール（有料）	
	定員/24名 16:20~17:00 AIR CYCLE FITNESS ワークアウト 松下 暗		16:30~17:00 プライベートスクール（有料）1コース使用	

〈諸注意〉

- ●朝一番のレッスンは担当インストラクターの準備ができ次第、入場のご案内を致します。その他のレッスンは10分前入場を目安とします。（但し、備品等の準備により、前後する場合があります。）
- ●■色は有料レッスンとなります。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- ●怪我防止、ご自身の体調管理の為にも、必ず準備運動・血圧測定を実施しましょう。（プール利用の場合はコンディショニングチェックシートにご記入ください。）
- ●安全管理上、カン・ビン類・キャップのない飲み物の容器の持ち込みはご遠慮ください。
- ●記載のレッスンや担当者は都合により変更、又はクローズする場合がございます。
- ●アリーナ及びテニスコートのご利用は予約申込制となります。事前にレセプションカウンターまでお申し込みください。
- ●みんなで体操（火曜日10:20～）はインストラクター不在となるため音源のみでのレッスンとなります。

〈スタジオレッスンにご参加される皆様へ〉

- ●ホットプログラムにご参加の方は大きめのバスタオルと水分補給の用意が必要となります。お持ちでない方はご参加いただけませんのでご注意ください。尚、マイマットご利用の方はこの限りではありませんが汗による滑りなどご自身で充分にご注意ください。（バスタオルのレンタルは330円となります。）
- ●レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせていただきます。
- ●アリーナの場所はセントラル接骨院裏になりますのでお間違えのないようご確認ください。
- ●続けてレッスンに参加される場合も、1レッスン終了毎に必ず一度退室願います。
- ●一部レッスン（火曜アリーナ10:20～みんなで体操）を除き、全てオンライン予約システムにより、1週間前よりご予約頂けます。
- ●レッスン開始30分前より各スタジオ前に設置のiPad端末にてチェックイン可能です。
- ●入場は、レッスン開始10分前からスタッフの案内により入場開始となります。
- ●定員について　スタジオ1→67名　HOTスタジオ→42名　アリーナ→32名　CSLive→20名

※一部、定員が変更になっているレッスンにつきましてはスケジュール表に記載の通りです。

〈プールレッスンにご参加される皆様へ〉

- ●プールに入る際にはシャワーを浴びてください。
- ●アクセサリー・メガネ類は全てはずして入水してください。
- ●プールの利用目的に応じ、スイムキャップを着用し、化粧・整髪料を落として入水してください。
- ●アクアグローブ・スキンダイビング・フィントレーニングは、用具に限りがございます。先着順となりますので、予めご了承ください。（ご自身でお持ちの用具はお使いいただけます。）
- ●各プールレッスンは、参加人数により使用コース数を調整する場合があります。
- ●ダイビング講習の際には、15・25mプール1コースを使用することがあります。