

# 4月29日（水・祝）昭和の日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
	10:10~11:10 水中動画解説 山田 【有料】 ※別途ポスターをご確認ください。	
10:30~11:10 健美操 藤城		
定員：40名		
11:30~12:10 ピラティス 矢野	11:20~11:50 筋トレ&ウォーキング 山田	
12:25~13:05 ヨガ 石上		
13:20~14:00 ベリーダンス 石上	13:20~13:50 フィンスイム 山田	
	13:50~14:20 フィンフリーコース	
14:15~14:55 シェイプパンプ CS-LIVE		
定員：16名		


開館10:00 施設利用終了17:45 閉館18:00となります。  
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

## ☆スペシャルレッスン☆

健美操	気功や太極拳などの中国の伝統的な健康法を取り入れた体操を、音楽に合わせて行います。
ピラティス	様々な方法で体幹を刺激し、正しい姿勢を身につけながらメリハリボディを目指します。
ヨガ	ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
ベリーダンス	エジプトなどの東洋が発祥といわれている、神秘的なダンスレッスンです。衣装がなくてもお気軽にご参加ください★
シェイプパンプ (CS-LIVE)	簡易バーベルを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。
筋トレ&ウォーキング	水中ウォーキングや筋力トレーニングを行います！
フィンスイム	フィン（足ひれ）をつけて遊泳や潜水を行います。クロール25m以上泳げる方が対象です。
フィンフリー	1コースをフリーコースとして開放致します。インストラクターによる指導はございません。
CS-LIVE	セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。  
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。

# 5月2日（土） 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
10:30~11:10 ピラティス 寺門		 <p>セントラルスポーツ マスターズフェスティバル in東京アクアティックセンター 当クラブから19名の選手が 出場します！応援観覧には IDカードが必要です。ご希 望の方はレセプションにお 声かけ下さい。</p>
11:30~12:10 ZUMBA 寺門		
12:30~13:10 ベリーダンス 石上		
	13:10~13:40 筋トレ&ウォーキング 高井	<p>マスターズ水泳とは… 学生以外の大人が出場する 水泳大会です。『マスター ズ協会公認大会』と『非公 認大会（市民大会など）』 があり、公認大会の記録は 公式な記録として日本記録 や世界記録が残ります。</p>
13:30~14:10 ヨガ 石上	13:50~14:20 初級背泳ぎ 志治	
14:30~15:10 カラダデトックス CS-LIVE	14:30~15:00 アクアピクス 石上	<p>セントラルスポーツマスターズ フェスティバルとは… セントラルスポーツ会員の みで行う大会です。次回は 10月18日(日)です！気にな る方は担当：山田にお声か け下さい！</p>
19:20~20:00 シェイプパンプ CS-LIVE		
定員：16名	<p>※営業時間…10:00~21:00 通常土曜日と同様です。</p>	

開館10:00 施設利用終了20:45 閉館21:00となります。  
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

## ☆スペシャルレッスン☆

ピラティス	様々な方法で体幹を刺激し、正しい姿勢を身につけながらメリハリボディを目指します。
ZUMBA	世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
ベリーダンス	エジプトなどの東洋が発祥といわれている、神秘的なダンスレッスンです。衣装がなくてもお気軽にご参加ください★
ヨガ	ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
カラダデトックス	体調改善を目的とした簡単エクササイズです。血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットします。
シェイプパンプ	簡易バーベルを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。
筋トレ&ウォーキング	水中ウォーキングや筋力トレーニングを行います！
初級背泳ぎ	12.5m泳ぐのを目標として背泳ぎを練習します★
アクアピクス	音楽に合わせて身体を動かすアクアエクササイズです。
CS-LIVE	セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。  
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。

# 5月3日（日）憲法記念日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
		
10:30~11:00 ファンクショナルコンディショニング 高橋 定員：20名 （コアボード使用）		《屋外》 10:30~12:00 屋外ランニング 福田&矢野 ※最少催行人数：10名 <small>当日参加OKですが、4/29(水祝)までに事前申告10名に満たない場合は催行中止となります。時間外料金なし！会員様ならどなたでもご参加いただけます★</small>
11:20~12:00 ピラティス 高橋		
	12:00~12:30 AQUA ZUMBA® 本房	
12:20~12:50 X-CORE DANCING CS-LIVE	12:40~13:10 アクアウォーク 高井	
13:00~13:40 ファイトアタックBEAT 本房	13:20~13:50 初級平泳ぎ 志治	
14:00~14:40 ZUMBA® 本房		
15:00~15:40 ヨガ 瀬戸		

開館10:00 施設利用終了17:45 閉館18:00となります。  
 情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

## ☆スペシャルレッスン☆

ファンクショナルコンディショニング	コアボードを使用し、日常生活で使われる筋肉を鍛え、疲れにくい身体を作ります。
ピラティス	様々な方法で体幹を刺激し、正しい姿勢を身につけながらメリハリボディを目指します。
X-CORE DANCING 【初導入】	ダンス×コアトレーニングを行う短時間・高強度・シンプルな構成のレッスンです！
ファイトアタックBEAT	音楽に合わせてパンチやキック等格闘動作を行います。ストレス解消にもピッタリ！
ZUMBA®	世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
ヨガ	ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
AQUA ZUMBA®	水中でZUMBAの動作をおこないます。陸上に比べゆっくりですので初心者でも楽しめるレッスンです★
アクアウォーク	音楽を楽しみながら、水中を様々な方法で歩きます。
初級平泳ぎ	12.5m泳ぐのを目標として平泳ぎを練習します★
屋外ランニング	屋外を気持ちよく走ります！

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。  
 レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。

# 5月5日（火・祝）こどもの日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
10:30~11:10 シンプルエアロ 小松田	10:20~11:20 水中動画解説 山田 【有料】 ※別途ポスターをご確認ください。	
11:25~12:05 ピラティス 寺門	11:30~12:00 初級クロール 山田	
12:20~13:00 ZUMBA 寺門		
13:15~14:05 シェイプパンプ CS-LIVE	13:20~13:50 筋トレ&ウォーキング 此見	
定員：16名		
14:20~14:50 姿勢改善教室 山田	14:15~15:00 スイムトレーニング 此見	
15:00~15:40 ヨガ 瀬戸		

開館10:00 施設利用終了17:45 閉館18:00となります。  
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

## ☆スペシャルレッスン☆

シンプルエアロ	音楽に合わせてシンプルな動作で全身をバランス良く動かします！
ピラティス	様々な方法で体幹を刺激し、正しい姿勢を身につけながらメリハリボディを目指します。
ZUMBA®	世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
シェイプパンプ	簡易バーベルを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うレッスンです。
姿勢改善教室	姿勢改善を目的にトレーニングやストレッチを行います！
ヨガ	ひとつひとつのアーサナ（ポーズ）をゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
初級クロール	12.5m泳ぐのを目標として背泳ぎを練習します★
筋トレ&ウォーキング	水中ウォーキングや筋力トレーニングを行います！
スイムトレーニング	トレーニングクラスです。中級者以上が対象です。
CS-LIVE	セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。  
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。

# 5月6日（水・祝）振替休日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
桜井インストラクター 久しぶりのレッスン! K-1ファイター & ダンサー 2つの顔をぜひお楽しみください!		
10:30~11:10 バレトン (スタンディングフロー) 高橋		 <p>経歴 プロキックボクサー SMAP joy!!ダンサー セントラルスポーツダンスフェスティバル コンテスト優勝チーム指導者</p>
11:30~12:10 ファイトアタックBEAT CS-LIVE	11:30~12:00 アクアピクス 柳	
12:30~13:10 キックボクシングエクササイズ 櫻井	12:15~13:20 水中動画撮影 柳 【有料】 ※別途ポスターをご確認ください。	
13:30~14:10 ヒップホップ 櫻井		
14:30~15:10 カラダデトックス 柳	14:30~15:00 初級バタフライ 志治	

開館10:00 施設利用終了17:45 閉館18:00となります。  
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

## ☆スペシャルレッスン☆

バレトン (スタンディングフロー)	バレエ・ダンス・ピラティス・フィットネスが融合したレッスンです。筋力・柔軟性・バランスupします!
ファイトアタックBEAT	音楽に合わせてパンチやキック等格闘動作を行います。ストレス解消にもピッタリ!
キックボクシングエクササイズ	キックボクシングの動きを取り入れたレッスンです! 初心者大歓迎!
ヒップホップ	ヒップホップダンスを行います! 初めての方もお気軽にご参加ください★
カラダデトックス	体調改善を目的とした簡単エクササイズです。血行やリンパの流れを良くするセルフマッサージで身体を本来の状態へリセットします。
アクアピクス	音楽に合わせて身体を動かすアクアエクササイズです。
初級バタフライ	12.5m泳ぐのを目標としてバタフライを練習します★
CS-LIVE	セントラルスポーツトップインストラクターによる映像レッスンです。

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。  
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。