

# LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール  
2025年7月～9月

スタジオレッスンは事前にオンラインでのご予約をお願いいたします。

オンラインでチェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。**レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。**スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末でのご予約が可能です。

CSLive

LIVE  
REC

…ライブ配信  
…録画配信

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。LIVEとRECORDの2種類がございます。

ジムスモ  
グループエクササイズ



場所 4階第3スタジオまたはギャラリーにて  
気軽に参加できる、少人数グループエクササイズ。  
機能改善やスポーツトレーニングなど、目的に応じてプログラムが選べます。

| Mon 月曜日                                        |                                                           |                                                                  |                                                                                                           |                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 第1<br>スタジオ                                     | 第2<br>スタジオ                                                | 第3<br>スタジオ                                                       | 大プール                                                                                                      | 小プール                                |
| 9:30 OPEN                                      |                                                           |                                                                  |                                                                                                           |                                     |
| 9:50<br>ヨガ<br>矢田<br>(40分)                      | 9:50<br>エアロ<br>サーキット<br>中島<br>(40分)                       | 9:50<br>Fit Fun<br>高橋(未)<br>(30分)                                | 9:50<br>筋トレ(10分)<br>10:00 有料<br>初級成人<br>水泳教室<br>中村<br>(60分)                                               | 10:10<br>アクアウォーク&<br>ジョグ<br>橋詰(30分) |
| 10:45<br>シンプル<br>ステップ<br>小林(貴)<br>(40分)        | 10:45<br>シェイプ<br>パンプ<br>高橋(未)<br>(40分)                    | 10:45 有料<br>ピラティス<br>矢田<br>(30分)                                 | 11:15<br>アクア<br>サーキット<br>佐野(30分)                                                                          |                                     |
| 11:40<br>オリジナル<br>エアロ<br>小林(貴)<br>(40分)        | 11:40<br>ZUMBA®<br>木川<br>(40分)                            | 11:40 有料<br>やさしい<br>ピラティス<br>矢田(30分)                             | 12:00<br>中級スイム<br>トレーニング<br>700m～<br>中村 (45分)                                                             |                                     |
| 12:45 有料<br>ムーヴ<br>～ステップワーク<br>練習～<br>稲葉 (40分) | 12:40<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>木川 (40分) | 12:30 有料<br>プライベート<br>ピラティス<br>矢田 (60分)                          | 12:50<br>中級1<br>中村 (30分)                                                                                  |                                     |
| 13:45<br>シンプル<br>エアロ<br>稲葉<br>(40分)            | 13:45<br>フリースタイル<br>ダンス<br>木川<br>(40分)                    | 13:45<br>フィットアタック<br>BEAT<br>高橋(未)<br>(40分)                      | 13:25<br>上級スイム<br>トレーニング<br>1000m～<br>中村 (45分)                                                            | 14:15<br>初心者水泳<br>根本(義)<br>(30分)    |
| 14:45<br>ヨガ<br>稲葉<br>(40分)                     | 15:00                                                     | 14:45 CSLive<br>メディカルフィットネス<br>前田(30分)<br>REC                    | 15:00                                                                                                     |                                     |
| 16:00<br>運動能力<br>開発<br>スクール                    | キッズ<br>体育<br>スクール                                         | 16:00<br>キッズ<br>ダンス<br>スクール                                      | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>※15:55まで、<br>19:00からは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>15:55～19:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 |                                     |
| 19:20<br>コンビネーション<br>エアロ<br>清水<br>(40分)        | 19:20<br>シェイプ<br>パンプ<br>藤澤<br>(40分)                       | 19:20<br>CSLive<br>ピラティス<br>(40分)                                |                                                                                                           | 19:15<br>初級水泳<br>根本(義)<br>(30分)     |
| 20:20 有料<br>初級<br>マルチステップ<br>清水<br>(40分)       | 20:20<br>ヨガ<br>荒巻<br>(40分)                                | 20:15<br>CSLive<br>フィットアタック<br>BEAT<br>(40分)                     |                                                                                                           | 20:00<br>アクアビクス<br>池田<br>(45分)      |
| 21:00<br>初級<br>マルチステップ<br>清水<br>(40分)          |                                                           | 21:15<br>CSLive<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>(40分) | 21:00<br>バドル<br>フリー<br>(75分)<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能                                                  |                                     |
| 22:30 CLOSE                                    |                                                           |                                                                  |                                                                                                           |                                     |

| Tue 火曜日                                                                     |                                                 |                                                          |                                                                                               |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 第1<br>スタジオ                                                                  | 第2<br>スタジオ                                      | 第3<br>スタジオ                                               | 大プール                                                                                          | 小プール                                   |
| 9:30 OPEN                                                                   |                                                 |                                                          |                                                                                               |                                        |
| 9:45<br>ヨガ<br>酒木<br>(40分)                                                   | 9:45<br>ZUMBA®<br>GOLD<br>金子<br>(40分)           | 9:50<br>スムース&<br>ヒーリング<br>橋詰(40分)<br>定員15                |                                                                                               | 10:30<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール<br>(40分) |
| 10:45  有料<br>第1・3・5週<br>シンプルプラス<br>(45分)<br>第2・4週<br>ハッピーエアロ<br>(50分)<br>酒木 | 10:40<br>ウェーブ<br>ストレッチ<br>前田(40分)<br>定員30       | 10:45<br>CSLive<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>(30分)  REC        | 11:10<br>アクアビクス<br>皆川<br>(30分)                                                                |                                        |
| 11:45<br>エアロ<br>サーキット<br>中島<br>(40分)                                        | 11:40<br>フラ<br>エクササイズ<br>佐々木(HIROMI)<br>(40分)   | 11:30  有料<br>バレエ<br>小林(聖)<br>(70分)<br>※10分間<br>換気        | 11:50<br>フィンスイム<br>柳<br>(30分)                                                                 |                                        |
| 12:40<br>ヨガ<br>前田<br>(40分)                                                  | 12:55<br>ジャズダンス<br>小林(聖)<br>(40分)               |                                                          | 12:30<br>中級3<br>柳<br>(30分)                                                                    |                                        |
| 13:35<br>シンプル<br>ステップ<br>前田<br>(40分)                                        |                                                 | 13:45  有料<br>初級<br>バレエ<br>小林(聖)<br>(40分)                 | 13:45  有料<br>初級成人<br>水泳教室<br>柳<br>(60分)                                                       |                                        |
|                                                                             | 15:00                                           |                                                          | 15:00                                                                                         |                                        |
| 16:00<br>Jr.バレエ<br>スクール                                                     | キッズ体育<br>スクール                                   |                                                          | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>※15:55までは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>15:55～18:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 |                                        |
| 19:20<br>シンプル<br>ステップ<br>稲葉<br>(40分)                                        | 19:20<br>シンプル<br>エアロ<br>関<br>(40分)              | 19:20<br>CSLive<br>ヨガ<br>(40分)                           | 19:15<br>中級1<br>嶋田<br>(30分)                                                                   |                                        |
| 定員35                                                                        |                                                 | REC                                                      | 19:55 中級<br>スイムトレーニング<br>700m～<br>嶋田(30分)                                                     |                                        |
| 20:20<br>ヨガビート<br>稲葉<br>(40分)                                               | 20:20<br>コンビネーション<br>ステップ<br>関<br>(40分)<br>定員25 | 20:20<br>HIPHOP<br>朝倉<br>(40分)                           |                                                                                               |                                        |
| 21:20<br>シェイプ<br>パンプ<br>相澤<br>(40分)                                         |                                                 | 21:20<br>CSLive<br>ビューティープロジェクト<br>ウエストライン<br>(30分)  REC | 21:00<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分)                                                               | ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能               |
| 定員30                                                                        |                                                 |                                                          |                                                                                               |                                        |
| 22:30 CLOSE                                                                 |                                                 |                                                          |                                                                                               |                                        |

| Wed 水曜日                                                   |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 第1<br>スタジオ                                                | 第2<br>スタジオ                                   | 第3<br>スタジオ                                                                                                          | 大プール                                                                                              | 小プール                     |
| 9:30 OPEN                                                 |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
| 9:50<br>シンプル<br>エアロ<br>池田<br>(40分)                        | 9:50<br>ピラティス<br>照井<br>(40分)                 | 9:50<br>CSLive<br>ヨガ<br>(40分)                                                                                       | 10:00  有料<br>初級成人<br>水泳教室<br>中村<br>(60分)                                                          |                          |
| 10:50<br>ZUMBA®<br>江村<br>(40分)                            | 10:45<br>シンプル<br>ステップ<br>照井<br>(40分)<br>定典25 | 10:45<br>ジムスモ(10分)<br>11:10<br>からだ元気<br>小林(さ)<br>(30分)<br>11:50<br>セントラリアン<br>スポーツタイム<br>ボッチャ<br>高橋(未)(40分)<br>定典15 | 11:10<br>アクアビクス<br>池田<br>(45分)                                                                    |                          |
| 11:50<br>ヨガ<br>矢田<br>(40分)                                | 11:50<br>コンビネーション<br>エアロ<br>江村<br>(40分)      | 11:50<br>セントラリアン<br>スポーツタイム<br>ボッチャ<br>高橋(未)(40分)<br>定典15                                                           | 12:05<br>上級スイム<br>トレーニング<br>1000m~<br>柳<br>(60分)                                                  |                          |
| 12:50<br>ピラティス<br>矢田<br>(40分)                             | 12:45  有料<br>ウェーブ<br>ヨガ<br>前田<br>(40分)       | 12:45<br>CSLive<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>(40分)                                                    | 13:10<br>中級2<br>柳<br>(30分)                                                                        |                          |
| 13:45<br>太極拳<br>菊地<br>(40分)                               | 13:40<br>カラダ<br>デトックス<br>横山<br>(40分)         | 13:50  有料<br>ピラティス<br>矢田<br>(30分)                                                                                   | 13:45  有料<br>中級成人<br>水泳教室<br>柳<br>(60分)                                                           |                          |
| 14:40  有料<br>上級<br>太極拳<br>菊地<br>(45分)                     |                                              | 14:45  有料<br>プライベート<br>ピラティス<br>矢田 (30分)                                                                            | 15:00                                                                                             |                          |
| 16:00                                                     |                                              | 16:00                                                                                                               |                                                                                                   |                          |
| Jr.チアダンス<br>スクール                                          | キッズ<br>体育<br>スクール                            | Jr.ダンス<br>スクール                                                                                                      | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><br>※15:55までは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>15:55~19:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 |                          |
| 19:20<br>初級ピラティス<br>水口<br>(30分)                           | 19:20<br>コンビネーション<br>エアロ<br>佐藤<br>(40分)      | 20:10<br>CSLive<br>Lati Lati<br>(40分)<br>定典29                                                                       | 20:00<br>上級スイム<br>トレーニング<br>1000m~<br>君島<br>(45分)                                                 |                          |
| 20:20<br>ZUMBA®<br>佐藤<br>(40分)                            | 20:15<br>中級ピラティス<br>水口<br>(40分)<br>定典29      | 21:10<br>CSLive<br>ヨガ<br>(40分)<br>定典29                                                                              | 21:00<br>バドル<br>フリー<br>(75分)                                                                      | ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能 |
| 21:20<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Rhythm Ride-<br>木川(30分) |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |
|                                                           |                                              |                                                                                                                     |                                                                                                   |                          |

| Thu 木曜日                                                 |                                                               |                                                              |                                                                                                                            |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 第1<br>スタジオ                                              | 第2<br>スタジオ                                                    | 第3<br>スタジオ                                                   | 大プール                                                                                                                       | 小プール                                                                              |
| 9:30 OPEN                                               |                                                               |                                                              |                                                                                                                            |                                                                                   |
| 9:50<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>高橋(未)<br>(40分)<br><br>定員25  | 9:45<br>フレックス<br>ストレッチ<br>皆川<br>(40分)<br><br>定員25             | 9:50<br>CSLive<br>ヨガ<br>(40分)<br><br>REC                     |                                                                                                                            | 9:50<br>アクアウォーク&<br>ジョグ<br>橋詰(30分)♥<br><br>10:30<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール<br>(40分) |
| 10:45<br>シェイプ<br>パンプ<br>高橋(晴)<br>(40分)<br><br>定員30      | 10:45<br>スムース&<br>ヒーリング<br>橋詰(40分)<br><br>定員27                | 10:45<br>CSLive<br>ピラティス<br>(40分)<br><br>REC                 |                                                                                                                            |                                                                                   |
| 11:45<br>オリジナル<br>エアロ<br>加藤<br>(40分)<br><br>定員30        | 11:40<br>HIPHOP<br>海東<br>(40分)♥                               | 11:45 新 科<br>太極拳<br>大場<br>(40分)                              | 11:20<br>アクアダンス<br>嶋田<br>(30分)♥                                                                                            | 12:00<br>初級2<br>岡<br>(30分)♥                                                       |
| 12:50<br>シンプル<br>エアロ<br>酒木<br>(40分)♥                    | 12:45<br>太極拳<br>大場<br>(40分)♥                                  | 13:00<br>ヨガ<br>清水<br>(40分)♥                                  |                                                                                                                            | 12:40<br>スイム<br>トレーニング<br>入門300m〜<br>嶋田(30分)♥                                     |
| 14:00<br>コンビネーション<br>ステップ<br>清水<br>(40分)<br><br>定員35    |                                                               | 14:00<br>CSLive<br>ヒューマンアスリート<br>ウェストライン<br>(30分)<br><br>REC |                                                                                                                            | 13:20<br>スキン<br>ダイビング<br>嶋田(30分)♥                                                 |
| 16:00<br><br>キッズ<br>空手<br>スクール                          | 15:00<br><br>キッズ<br>体育<br>スクール                                | 15:00<br><br>キッズ<br>ダンス<br>スクール                              | 15:00<br><br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><br>※15:55まで、<br>19:00からは<br>3コースを利用<br>いただけます。<br>15:55〜19:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 | 1週目 クローブ<br>2週目 平泳ぎ<br>3週目 背泳ぎ<br>4週目 バタフ<br>5週目 お休み                              |
| 19:20<br>オリジナル<br>エアロ<br>小林(貴)<br>(40分)                 | 19:20<br>シンプル<br>エアロ<br>佐藤<br>(40分)♥                          | 19:20<br>ファイトアタック<br>BEAT<br>梅澤<br>(40分)♥                    |                                                                                                                            | 19:15<br>初級水泳<br>嶋田<br>(30分)♥                                                     |
| 20:15<br>コンビネーション<br>ステップ<br>小林(貴)<br>(40分)<br><br>定員35 | 20:20<br>シェイプ<br>パンプ30<br>恵比原(30分)♥<br><br>定員22               | 20:20<br>バレトン<br>佐藤<br>(40分)♥                                |                                                                                                                            | 20:00<br>フィンスイム<br>君島<br>(30分)                                                    |
|                                                         | 21:20<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>競比原<br>(40分) |                                                              | 21:00<br>バドル<br>フリー<br>(75分)<br><br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能                                                               |                                                                                   |
| 22:30 CLOSE                                             |                                                               |                                                              |                                                                                                                            |                                                                                   |

| Sat 土曜日                                                                                                                             |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 第1<br>スタジオ                                                                                                                          | 第2<br>スタジオ        | 第3<br>スタジオ                                   | 大プール                                                                         | 小プール                                                                                                      |  |
| 9:00 OPEN                                                                                                                           |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| 9:25<br>ZUMBA®<br>金子<br>(40分)                                                                                                       | キッズ<br>体育<br>スクール |                                              | 9:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><br>※10:00までは<br>全コース<br>キッズスイミングで<br>使用します。 |                                                                                                           |  |
| 10:15<br>シンプル<br>エアロ<br>土屋<br>(40分)                                                                                                 |                   | 10:15<br>ヨガ<br>横山<br>(40分)                   |                                                                              |                                                                                                           |  |
| 11:05<br>コンビネーション<br>エアロ<br>土屋<br>(40分)                                                                                             |                   | 11:05<br>カラダ<br>デトックス<br>横山<br>(40分)         | 11:00<br>アクアビクス<br>松崎<br>(30分)                                               | 11:30<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール<br>(40分)                                                                    |  |
| 11:55<br>ヨガ<br>～免脱力UP～<br>前田<br>(40分)                                                                                               |                   | 12:05<br>CSLive<br>ファイトアタック<br>BEAT<br>(40分) | 12:10<br>中級スイム<br>トレーニング<br>700m～<br>嶋田 (40分)                                | 12:20～<br>4コース使用                                                                                          |  |
| 12:50 有料<br>ストレ<br>Body balance<br>稲葉 (30分)                                                                                         |                   | 13:00                                        | 13:00                                                                        |                                                                                                           |  |
| 13:35<br>シンプル<br>エアロ<br>稲葉<br>(40分)                                                                                                 |                   | キッズ<br>ダンス<br>スクール                           |                                                                              | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><br>※14:55までは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>※15:00～19:00<br>は全コース<br>キッズスイムで<br>使用します。 |  |
| 14:30 有料<br>87スタ<br>～夏のデトックス<br>ヨガ～<br>稲葉 (45分)                                                                                     |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| 15:25<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>小林(佐)<br>(30分)                                                                                         |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| 16:05<br>シェイプ<br>パンプ<br>小林(佐)<br>(40分)                                                                                              |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| 17:15<br>ZUMBA®<br>熊谷<br>(40分)                                                                                                      |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| 18:10<br>オリジナル<br>エアロ<br>笠原<br>(40分)                                                                                                |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                     |                   |                                              | 19:00<br>バドルフリー<br>(30分)                                                     | ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能                                                                                  |  |
| 20:00 CLOSE                                                                                                                         |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| 級                                                                                                                                   | 月                 | 7月                                           | 8月                                                                           | 9月                                                                                                        |  |
| 初級1                                                                                                                                 |                   | 背泳ぎ                                          | 平泳ぎ                                                                          | クロール                                                                                                      |  |
| 初級2                                                                                                                                 |                   | バタフライ                                        | 背泳ぎ                                                                          | 平泳ぎ                                                                                                       |  |
| 初級3                                                                                                                                 |                   | 平泳ぎ                                          | クロール                                                                         | バタフライ                                                                                                     |  |
| 中級1                                                                                                                                 |                   | 背泳ぎ                                          | 平泳ぎ                                                                          | クロール                                                                                                      |  |
| 中級2                                                                                                                                 |                   | クロール                                         | バタフライ                                                                        | 背泳ぎ                                                                                                       |  |
| 中級3                                                                                                                                 |                   | 平泳ぎ                                          | クロール                                                                         | バタフライ                                                                                                     |  |
| レッスン諸注意                                                                                                                             |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| ● 有料レッスンの日程・料金は別資料をご確認ください。                                                                                                         |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |
| ● スタジオレッスンは事前にオンラインでのご予約をお願いいたします。<br>チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。レッスンの<br>前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。<br>※スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭にて設 |                   |                                              |                                                                              |                                                                                                           |  |

| Sun 日曜日                                                     |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|
| 第1<br>スタジオ                                                  | 第2<br>スタジオ                                   | 第3<br>スタジオ                                                                 | 大プール                                                                                                  | 小プール                                                      |     |
| 9:00                                                        |                                              | 9:00 OPEN                                                                  |                                                                                                       | 9:00                                                      |     |
| 9:45<br>ジムスモ(10分)<br>🍀                                      | キッズ<br>体育<br>スクール                            | 9:30<br>Jrバレエ<br>スクール<br>(60分)                                             | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br><br>※10:00までは<br>全コース<br>キッズスイミングで<br>使用します。<br>※10:05～<br>3コースご利用<br>いただけます。 |                                                           |     |
| 10:20<br>ヨガ<br>大倉<br>(40分)<br>🍀                             |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| 11:20<br>ZUMBA®<br>金田<br>(40分)<br>🍀                         |                                              | 11:30<br>CSLive<br>ピラティス<br>(40分)<br><br>REC                               |                                                                                                       |                                                           |     |
| 12:20<br>シェイプ<br>パンプ<br>(40分)<br>🍀<br>定員30                  |                                              | 12:30 CS Live<br>やせる!<br>脂肪燃焼クラス<br>Vol.2(30分)<br>🍀<br>REC                 |                                                                                                       | 12:40<br>アクアピクス<br>佐野<br>(30分)<br>🍀                       |     |
| 13:30<br>ウェーブストレッチ<br>前田(30分)<br>🍀<br>定員30                  |                                              | 13:40<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>Rhythm Ride<br>竹澤(30分)<br>🍀               |                                                                                                       | 13:15<br>CS Live<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>(30分)<br>🍀<br>REC |     |
| 14:10<br>ヨガ<br>前田<br>(40分)<br>🍀                             |                                              | 14:20<br>CSLive<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>+Power Ride<br>(40分)<br><br>REC | 14:00 初級-<br>スイムトレーニング<br>500m～<br>根本(義)(30分)<br>🍀                                                    |                                                           |     |
| 15:15<br>コンビネーション<br>エアロ<br>瀬下<br>(40分)<br>🍀                | 15:10<br>ZUMBA®<br>シズエ(SHIZUE)<br>(40分)<br>🍀 | 15:20 CS Live<br>メディカルフィットネス<br>肩こり予防改善(20分)<br>🍀<br>REC                   |                                                                                                       | 14:50<br>スギンタイピング<br>竹澤<br>(30分)<br>🍀                     |     |
| 16:15<br>コンビネーション<br>ステップ<br>恒松<br>(40分)<br>🍀<br>定員35       |                                              | 16:05<br>CS Live<br>X-CORE TRAINING<br>(30分)<br><br>REC                    |                                                                                                       |                                                           |     |
| 17:20<br>シンプル<br>エアロ<br>芝田<br>(40分)<br>🍀                    |                                              | 16:50<br>CSLive<br>ヨガ<br>(40分)<br>🍀<br>REC                                 | 17:00<br>🗨️<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能<br><br>バドミ<br>フリー<br>(105分)                                   |                                                           |     |
| 19:00 CLOSE                                                 |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| 定員…定員制 🍀…初心者向け                                              |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| 定員について                                                      |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| ●スタジオ別定員                                                    |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| 第1スタジオ                                                      | 45名                                          | 第2スタジオ                                                                     | 40名                                                                                                   | 第3スタジオ                                                    | 26名 |
| ●レッスン別定員 ※下記のほか、一部レッスンは個別に定員がございます。                         |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| ・AIR CYCLE FITNESS<br>Power Ride／Rhythm Ride…18名 CS Live…6名 |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| ・シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA<br>…第1スタジオ 49名／第2スタジオ 44名           |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| ●レッスン開始後のご入場は安全上の観点よりご遠慮ください。                               |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| ●スタジオ内ではご自身の場所のみお取りいただき、<br>譲り合ってください。                      |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |
| ●バドミをご利用の際は、バドミ専用コースをご利用ください。                               |                                              |                                                                            |                                                                                                       |                                                           |     |

# LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール  
2025年7月～9月

CSLive

LIVE ...ライブ配信  
REC ...録画配信

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、繋がりを感ずることができる  
映像配信型プログラムです。LIVEとRECORDの2種類がございます。

Mon 月曜日

|       | 第1<br>スタジオ                                       | 第2<br>スタジオ                                                   | 第3<br>スタジオ                                                               | 大プール                                                                              | 小プール                                                        |
|-------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                  |                                                              |                                                                          |                                                                                   |                                                             |
|       | 9:30 OPEN                                        |                                                              |                                                                          |                                                                                   |                                                             |
| 10:00 | 9:50<br>ヨガ<br>矢田<br>(40分)                        | 9:50<br>エアロ<br>サーキット<br>中島<br>(40分)                          | 9:50<br>Fit Fun<br>高橋(未)<br>(30分)                                        | 9:50<br>筋トレ(10分)<br>10:00 有料<br>初級成人<br>水泳教室<br>中村<br>(60分)                       | 10:10<br>アクアウォーク&<br>ジョグ<br>橋詰(30分)                         |
| 11:00 | 10:45<br>シンプル<br>ステップ<br>小林(貴)<br>(40分)<br>定額35  | 10:45<br>シェイプ<br>バンブ<br>高橋(未)<br>(40分)<br>定額22               | 10:45 有料<br>ピラティス<br>矢田<br>(30分)                                         | 11:15<br>アクア<br>サーキット<br>佐野(30分)                                                  |                                                             |
| 12:00 | 11:40<br>オリジナル<br>エアロ<br>小林(貴)<br>(40分)          | 11:40<br>ZUMBA®<br>木川<br>(40分)                               | 11:40 有料<br>やさしい<br>ピラティス<br>矢田(30分)                                     | 12:00<br>中級スイム<br>トレーニング<br>700m~<br>中村(45分)                                      |                                                             |
| 13:00 | 12:45 有料<br>ムーヴ<br>〜ステップワーク<br>練習〜<br>稲葉(40分)    | 12:40<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>木川<br>(40分) | 12:30 有料<br>プライベート<br>ピラティス<br>矢田<br>(60分)                               | 12:50<br>中級1<br>中村(30分)                                                           |                                                             |
| 14:00 | 13:45<br>シンプル<br>エアロ<br>稲葉<br>(40分)              | 13:45<br>フリースタイル<br>ダンス<br>木川<br>(40分)                       | 13:45<br>ファイトアタック<br>BEAT<br>高橋(未)<br>(40分)                              | 13:25<br>上級スイム<br>トレーニング<br>1000m~<br>中村(45分)                                     | 14:15<br>初心者水泳<br>根本(義)<br>(30分)                            |
| 15:00 | 14:45<br>ヨガ<br>稲葉<br>(40分)                       | 15:00                                                        | 14:45 CS Live<br>メディカルフィットネス<br>高橋(未)<br>定額20                            | 15:00                                                                             |                                                             |
| 16:00 | 16:00                                            |                                                              | 16:00                                                                    |                                                                                   |                                                             |
| 17:00 | 運動能力<br>開発<br>スクール                               | キッズ<br>体育<br>スクール                                            | キッズ<br>ダンス<br>スクール                                                       | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                                              | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                        |
| 18:00 |                                                  |                                                              |                                                                          | ※15:55まで、<br>19:00からは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>15:55~19:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 |                                                             |
| 19:00 | 19:20<br>コンビネーション<br>エアロ<br>清水<br>(40分)          | 19:20<br>シェイプ<br>バンブ<br>藤澤<br>(40分)<br>定額22                  | 19:20<br>CS Live<br>ピラティス<br>(40分)<br>REC                                | 19:15<br>初級水泳<br>根本(義)<br>(30分)                                                   | 19:15<br>初級水泳<br>根本(義)<br>(30分)                             |
| 20:00 | 20:20 有料<br>初級<br>マルチステップ<br>清水<br>(40分)<br>定額18 | 20:20<br>ヨガ<br>荒巻<br>(40分)                                   | 20:15<br>CS Live<br>ファイトアタック<br>BEAT<br>(40分)<br>REC                     | 20:00<br>アクアビクス<br>池田<br>(45分)                                                    | 20:00<br>アクアビクス<br>池田<br>(45分)                              |
| 21:00 |                                                  |                                                              | 21:15<br>CS Live<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>(40分)<br>REC | 21:00<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分)                       | 21:00<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分) |
| 22:00 |                                                  |                                                              |                                                                          |                                                                                   |                                                             |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                                      |                                                              |                                                                          |                                                                                   |                                                             |

Tue 火曜日

|       | 第1<br>スタジオ                                                                 | 第2<br>スタジオ                                      | 第3<br>スタジオ                                              | 大プール                                                                  | 小プール                                                        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                                            |                                                 |                                                         |                                                                       |                                                             |
|       | 9:30 OPEN                                                                  |                                                 |                                                         |                                                                       |                                                             |
| 10:00 | 9:45<br>ヨガ<br>酒木<br>(40分)                                                  | 9:45<br>ZUMBA®<br>GOLD<br>金子<br>(40分)           | 9:50<br>スムーズ&<br>ヒーリング<br>橋詰(40分)<br>定額15               |                                                                       |                                                             |
| 11:00 | 10:45 有料<br>第1・3・5週<br>シンプルプラス<br>(45分)<br>第2・4週<br>ハッピーエアロ<br>(50分)<br>酒木 | 10:40<br>ウェーブ<br>ストレッチ<br>前田(40分)<br>定額30       | 10:45<br>CS Live<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>(30分)<br>REC    | 11:10<br>アクアビクス<br>皆川<br>(30分)                                        | 10:30<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール<br>(40分)                      |
| 12:00 | 11:45<br>エアロ<br>サーキット<br>中島<br>(40分)                                       | 11:40<br>フラ<br>エクササイズ<br>佐々木(HIROMI)<br>(40分)   | 11:30 有料<br>バレエ<br>小林(聖)<br>(70分)<br>※10分間<br>換気        | 11:50<br>フィンスイム<br>柳<br>(30分)                                         |                                                             |
| 13:00 | 12:40<br>ヨガ<br>前田<br>(40分)                                                 | 12:55<br>ジャズダンス<br>小林(聖)<br>(40分)               |                                                         | 12:30<br>中級3<br>柳<br>(30分)                                            |                                                             |
| 14:00 | 13:35<br>シンプル<br>ステップ<br>前田<br>(40分)<br>定額35                               |                                                 | 13:45 有料<br>初級<br>バレエ<br>小林(聖)<br>(40分)                 | 13:10<br>初級1<br>柳<br>(30分)                                            |                                                             |
| 15:00 |                                                                            |                                                 | 13:45 有料<br>初級成人<br>水泳教室<br>柳<br>(60分)                  | 13:45 有料<br>初級成人<br>水泳教室<br>柳<br>(60分)                                |                                                             |
| 16:00 | 16:00                                                                      |                                                 | 15:00                                                   | 15:00                                                                 |                                                             |
| 17:00 |                                                                            | キッズ<br>体育<br>スクール                               | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                    | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                                  | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                        |
| 18:00 |                                                                            |                                                 | Jr.バレエ<br>スクール                                          | ※15:55までは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>15:55~19:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 |                                                             |
| 19:00 | 19:20<br>シンプル<br>ステップ<br>前田<br>(40分)<br>定額35                               | 19:20<br>シンプル<br>エアロ<br>関<br>(40分)              | 19:20<br>CS Live<br>ヨガ<br>(40分)<br>REC                  | 19:15<br>中級1<br>嶋田<br>(30分)                                           | 19:15<br>中級1<br>嶋田<br>(30分)                                 |
| 20:00 | 20:20<br>ヨガビート<br>稲葉<br>(40分)                                              | 20:20<br>コンビネーション<br>ステップ<br>関<br>(40分)<br>定額25 | 20:20<br>HIPHOP<br>朝倉<br>(40分)                          | 19:55 中級<br>スイム<br>トレーニング<br>700m~<br>嶋田(30分)                         | 19:55 中級<br>スイム<br>トレーニング<br>700m~<br>嶋田(30分)               |
| 21:00 | 21:20<br>シェイプ<br>バンブ<br>相澤<br>(40分)<br>定額30                                |                                                 | 21:20<br>CS Live<br>ビューティーボディ<br>エクササイズ<br>(30分)<br>REC | 21:00<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分)           | 21:00<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分) |
| 22:00 |                                                                            |                                                 |                                                         |                                                                       |                                                             |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                                                                |                                                 |                                                         |                                                                       |                                                             |

Wed 水曜日

|       | 第1<br>スタジオ                                                | 第2<br>スタジオ                                   | 第3<br>スタジオ                                                               | 大プール                                                                  | 小プール                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                           |                                              |                                                                          |                                                                       |                                                             |
|       | 9:30 OPEN                                                 |                                              |                                                                          |                                                                       |                                                             |
| 10:00 | 9:50<br>シンプル<br>エアロ<br>池田<br>(40分)                        | 9:50<br>ピラティス<br>照井<br>(40分)                 | 9:50<br>CS Live<br>ヨガ<br>(40分)                                           | 10:00 有料<br>初級成人<br>水泳教室<br>中村<br>(60分)                               |                                                             |
| 11:00 | 10:50<br>ZUMBA®<br>江村<br>(40分)                            | 10:45<br>シンプル<br>ステップ<br>照井<br>(40分)<br>定額25 | 10:45<br>ジムスモ(10分)<br>11:10<br>からだ元気<br>小林(さ)<br>(30分)                   | 11:10<br>アクアビクス<br>池田<br>(45分)                                        |                                                             |
| 12:00 | 11:50<br>ヨガ<br>矢田<br>(40分)                                | 11:50<br>コンビネーション<br>エアロ<br>江村<br>(40分)      | 11:50<br>セントラル<br>スポーツ<br>高橋(未)(40分)<br>ボッチャ<br>高橋(未)(40分)<br>定額15       | 12:05<br>上級スイム<br>トレーニング<br>1000m~<br>柳<br>(60分)                      |                                                             |
| 13:00 | 12:50<br>ピラティス<br>矢田<br>(40分)                             | 12:45 有料<br>ウェーブ<br>前田<br>(40分)              | 12:45<br>CS Live<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>(40分)<br>REC | 13:10<br>中級2<br>柳<br>(30分)                                            |                                                             |
| 14:00 | 13:45<br>太極拳<br>菊地<br>(40分)                               | 13:40<br>カラダ<br>デトックス<br>横山<br>(40分)         | 13:50 有料<br>ピラティス<br>矢田<br>(30分)                                         | 13:45 有料<br>中級成人<br>水泳教室<br>柳<br>(60分)                                |                                                             |
| 15:00 | 14:40 有料<br>上級<br>太極拳<br>菊地<br>(45分)                      |                                              | 14:45 有料<br>プライベート<br>ピラティス<br>矢田(30分)                                   | 15:00                                                                 |                                                             |
| 16:00 | 16:00                                                     |                                              | 16:00                                                                    | 16:00                                                                 |                                                             |
| 17:00 |                                                           | キッズ<br>体育<br>スクール                            | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                                     | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                                  | キッズ<br>スイミング<br>スクール                                        |
| 18:00 |                                                           |                                              | Jr.ダンス<br>スクール                                                           | ※15:55までは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>15:55~19:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 |                                                             |
| 19:00 | 19:20<br>初級ピラティス<br>水口<br>(30分)                           | 19:20<br>コンビネーション<br>エアロ<br>佐藤<br>(40分)      |                                                                          | 19:20<br>上級スイム<br>トレーニング<br>1000m~<br>君島<br>(45分)                     | 19:20<br>上級スイム<br>トレーニング<br>1000m~<br>君島<br>(45分)           |
| 20:00 | 20:20<br>ZUMBA®<br>佐藤<br>(40分)<br>定額29                    | 20:15<br>中級ピラティス<br>水口<br>(40分)              | 20:10<br>CS Live<br>Lati Lati<br>(40分)<br>REC                            | 20:00<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分)                                       | 20:00<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分)                             |
| 21:00 | 21:20<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Rhythm Ride-<br>木川(30分) | 21:10<br>CS Live<br>ヨガ<br>(40分)<br>REC       |                                                                          | 21:00<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分)           | 21:00<br>ギャラリー側<br>1コースのみ<br>使用可能<br>バドミントン<br>フリー<br>(75分) |
| 22:00 |                                                           |                                              |                                                                          |                                                                       |                                                             |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                                               |                                              |                                                                          |                                                                       |                                                             |



# LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール  
2025年7月～9月

〒760-0001 香川県高松市丸之内1-1-1

**ジムスモ**  
グループエクササイズ



場所 4階第3スタジオまたはギャラリーにて

気軽に参加できる、少人数グループエクササイズ。  
機能改善やスポーツトレーニングなど、目的に応じてプログラムが選べます。

Thu 木曜日

|       | 第1<br>スタジオ                              | 第2<br>スタジオ                         | 第3<br>スタジオ                                   | 大プール | 小プール                                                                                                      |
|-------|-----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  | 9:30 OPEN                               |                                    |                                              |      |                                                                                                           |
| 9:50  | ボディメイク<br>トレーニング<br>高橋(未)<br>(40分) 定員25 | フレックス<br>ストレッチ<br>皆川<br>(40分) 定員25 | CSLive<br>ヨガ<br>(40分) REC                    |      | 9:50<br>アクアウォーク&<br>ジョグ<br>橋詰(30分) 定員25                                                                   |
| 10:45 | シェイプ<br>パンプ<br>高橋(晴)<br>(40分) 定員30      | スムース&<br>ヒーリング<br>橋詰(40分) 定員27     | CSLive<br>ピラティス<br>(40分) REC                 |      | 10:30<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール<br>(40分)                                                                    |
| 11:45 | オリジナル<br>エアロ<br>加藤(40分)                 | HIPHOP<br>海東(40分)                  | 太極拳<br>大場(40分)                               |      | 11:20<br>アクアダンス<br>嶋田(30分)                                                                                |
| 12:50 | シンプル<br>エアロ<br>酒木(40分)                  | 太極拳<br>大場(40分)                     | ヨガ<br>清水(40分)                                |      | 12:00<br>初級2<br>岡(30分)                                                                                    |
| 14:00 | コンピネーション<br>ステップ<br>清水(40分) 定員35        |                                    | CSLive<br>ボディ・プロジェクト<br>ウェストライン<br>(30分) REC |      | 12:40<br>スイム<br>トレーニング<br>入門300m～<br>嶋田(30分)                                                              |
| 15:00 |                                         |                                    |                                              |      | 13:20<br>スキン<br>ダイビング<br>嶋田(30分)                                                                          |
| 16:00 |                                         |                                    |                                              |      |                                                                                                           |
| 17:00 | キッズ<br>空手<br>スクール                       | キッズ<br>体育<br>スクール                  | キッズ<br>ダンス<br>スクール                           |      | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>※15:55まで、<br>19:00からは<br>3コースご利用<br>いただけます。<br>15:55～19:00は<br>全コースキッズで<br>使用します。 |
| 19:20 | オリジナル<br>エアロ<br>小林(貴)<br>(40分) 定員35     | シンプル<br>エアロ<br>佐藤(40分) 定員22        | フィットアタック<br>BEAT<br>梅澤(40分)                  |      | 19:15<br>初級水泳<br>嶋田(30分)                                                                                  |
| 20:15 | コンピネーション<br>ステップ<br>小林(貴)<br>(40分) 定員35 | シェイプ<br>パンプ30<br>恵比原(30分) 定員22     | バレトン<br>佐藤(40分)                              |      | 20:00<br>フィンスイム<br>君島(30分)                                                                                |
| 21:00 |                                         |                                    |                                              |      |                                                                                                           |
| 22:00 |                                         |                                    |                                              |      |                                                                                                           |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                             |                                    |                                              |      |                                                                                                           |

Sat 土曜日

|             | 第1<br>スタジオ                         | 第2<br>スタジオ | 第3<br>スタジオ                                       | 大プール | 小プール                                                                     |
|-------------|------------------------------------|------------|--------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 OPEN   |                                    |            |                                                  |      |                                                                          |
| 9:25        | ZUMBA®<br>金子<br>(40分)              |            |                                                  |      | 9:00<br>キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>※10:00までは<br>全コース<br>キッズスイミングで<br>使用します。 |
| 10:15       | シンプル<br>エアロ<br>土屋<br>(40分)         |            | 10:15<br>ヨガ<br>横山<br>(40分)                       |      |                                                                          |
| 11:05       | コンピネーション<br>エアロ<br>土屋<br>(40分)     |            | 11:05<br>カラダ<br>デトックス<br>横山<br>(40分)             |      | 11:00<br>アクアピクス<br>松崎(30分)                                               |
| 11:55       | ヨガ<br>～免疫力UP～<br>前田(40分)           |            | 12:05<br>CSLive<br>フィットアタック<br>BEAT<br>(40分) REC |      | 11:30<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール<br>(40分)                                   |
| 12:50       | ストレ<br>Body balance<br>稲葉(30分)     |            | 13:00                                            |      | 12:20～<br>4コース使用                                                         |
| 13:35       | シンプル<br>エアロ<br>稲葉<br>(40分)         |            |                                                  |      |                                                                          |
| 14:30       | 87スタ<br>～夏のデトックス<br>ヨガ～<br>稲葉(45分) |            |                                                  |      |                                                                          |
| 15:25       | ボディメイク<br>トレーニング<br>小林(さ)<br>(30分) |            |                                                  |      |                                                                          |
| 16:05       | シェイプ<br>パンプ<br>小林(さ)<br>(40分) 定員30 |            |                                                  |      |                                                                          |
| 17:15       | ZUMBA®<br>熊谷<br>(40分)              |            |                                                  |      |                                                                          |
| 18:10       | オリジナル<br>エアロ<br>笠原<br>(40分)        |            |                                                  |      |                                                                          |
| 19:00       |                                    |            |                                                  |      | 19:00<br>バドルフリー<br>(30分)                                                 |
| 20:00 CLOSE |                                    |            |                                                  |      |                                                                          |
| 20:00       |                                    |            |                                                  |      |                                                                          |
| 21:00       |                                    |            |                                                  |      |                                                                          |
| 22:00       |                                    |            |                                                  |      |                                                                          |
| 22:30       |                                    |            |                                                  |      |                                                                          |

Sun 日曜日

|             | 第1<br>スタジオ                       | 第2<br>スタジオ | 第3<br>スタジオ                                                           | 大プール | 小プール                                                                                              |
|-------------|----------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00        |                                  |            |                                                                      |      |                                                                                                   |
| 9:45        | ジムスモ(10分)                        |            |                                                                      |      | 9:00 OPEN                                                                                         |
| 10:20       | ヨガ<br>大倉<br>(40分)                |            | Jrバレー<br>スクール<br>(60分)                                               |      | 9:30                                                                                              |
| 11:20       | ZUMBA®<br>金田<br>(40分)            |            | CSLive<br>ピラティス<br>(40分) REC                                         |      | キッズ<br>スイミング<br>スクール<br>※10:00までは<br>全コース<br>キッズスイミングで<br>使用します。<br>※10:05～<br>3コースご利用<br>いただけます。 |
| 12:20       | シェイプ<br>パンプ<br>(40分) 定員30        |            | 12:30 CSLive<br>やせる!<br>脂肪燃焼ダンス<br>vol.2(30分) REC                    |      |                                                                                                   |
| 13:30       | ウェーブストレッチ<br>前田(30分) 定員30        |            | 13:15<br>CSLive<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>(30分) REC                     |      | 12:40<br>アクアピクス<br>佐野(30分)                                                                        |
| 14:10       | ヨガ<br>前田<br>(40分)                |            | 14:20<br>CSLive<br>AIR CYCLE<br>FITNESS<br>-Power Ride-<br>(40分) REC |      | 13:20<br>初級1<br>佐野(30分)                                                                           |
| 15:15       | コンピネーション<br>エアロ<br>瀬下(40分)       |            | 15:20<br>CSLive<br>メタカルフィットネス<br>前田(30分) REC                         |      | 14:00<br>初級<br>スイムトレーニング<br>500m～<br>根本(貴)(30分)                                                   |
| 16:15       | コンピネーション<br>ステップ<br>恒松(40分) 定員35 |            | 16:05<br>CSLive<br>X-CORE TRAINING<br>(30分) REC                      |      | 14:50<br>スキン<br>ダイビング<br>竹澤(30分)                                                                  |
| 17:20       | シンプル<br>エアロ<br>芝田<br>(40分)       |            | 17:00<br>CSLive<br>ヨガ<br>(40分) REC                                   |      |                                                                                                   |
| 19:00 CLOSE |                                  |            |                                                                      |      |                                                                                                   |
| 19:00       |                                  |            |                                                                      |      |                                                                                                   |
| 20:00       |                                  |            |                                                                      |      |                                                                                                   |
| 21:00       |                                  |            |                                                                      |      |                                                                                                   |
| 22:00       |                                  |            |                                                                      |      |                                                                                                   |
| 22:30       |                                  |            |                                                                      |      |                                                                                                   |

定員…定員制 初心者向け

定員について

●スタジオ別定員

第1スタジオ 45名 第2スタジオ 40名 第3スタジオ 26名

●レッスン別定員 ※下記のほか、一部レッスンは個別に定員がございます。

・AIR CYCLE FITNESS  
Power Ride/Rhythm Ride…18名 CSLive…6名  
・シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA  
…第1スタジオ 49名/第2スタジオ 44名

レッスン諸注意

- 有料レッスンの日程・料金は別資料をご確認ください。
- スタジオレッスンは事前にオンラインでのご予約をお願いいたします。  
チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。  
※スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置する  
タブレット端末でのご予約が可能です。

- レッスン開始後のご入場は安全上の観点よりご遠慮ください。
- スタジオ内ではご自身の場所のみお取りいただき、  
譲り合ってください。
- バドルをご利用の際は、バドル専用コースをご利用ください。