

# LESSON SCHEDULE

## レッスンスケジュール 2022年1月～

※新型コロナ感染症の情勢により、時間が変更となる場合がございます。ご了承ください。

CSLive<sup>(LIVE)</sup> 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。

HOTレッスンは、室温25度前後に設定した空間でレッスンを実施します。

Mon 月曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 9:30 OPEN				
9:45 HOTヨガ 矢田 (40分)	9:45 シンプルエアロ 中島 (40分)	9:50 筋トレ(10分)		10:10 アクアウォーク&ジョグ 橋詰(30分)
10:45 シンプルステップ 小林(貴) (40分)	10:45 CSLive ダンスWAVE (40分)	10:45 ピラティス 矢田 (30分)	11:00 アクアピクス ジェネトン (30分)	
11:45 オリジナルエアロ 小林(貴) (40分)	11:40 スムース&ヒーリング 橋詰(30分)	11:35 初級ピラティス 矢田(20分)	12:00 初級3 中村 (30分)	
12:40 シンプルエアロ 稲葉 (40分)	12:30 CSLive ファイトアタック BEAT (40分)		12:35 初級スライム トレーニング 中村 (45分)	
13:40 コンビネーション ステップ 稲葉 (40分)	13:30 CSLive ヨガ (40分)	13:30 らくらく快活 トレーニング 池田 (70分) ※10分換気	13:25 上級スライム トレーニング 中村 (45分)	
15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00 運動能力開発スクール	16:00	16:00	16:00	
17:00	17:00 キッズ体育スクール	17:00	17:00	17:00 キッズダンススクール
19:30 パワーパンプ 高橋 (30分)	19:20 オリジナルエアロ 江村 (40分)	19:40 ヨガ 東郷 (40分)	20:00	20:00 アクアピクス 池田 (45分)
20:20 オリジナルステップ 江村 (40分)	20:30 CSLive AIR CYCLE FITNESS Power Ride (40分)	20:40 X-FIT 極東郷 (30分)		
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00 バドミントン 1コースのみ使用可能 (60分)
22:30 22:30 CLOSE				

Tue 火曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 9:30 OPEN				
9:45 ZUMBA® 金子 (40分)	9:45 ヨガ 酒木 (40分)	9:50 ボディメイク トレーニング 橋詰(20分)		9:50 アクアウォーク&ジョグ 橋詰(30分)
10:40 シェイパング ジェネトン (40分)	10:40 コンビネーション エアロ 酒木 (40分)	10:45 スムース&ヒーリング 橋詰(30分)	10:30 ベビースイミングスクール (40分)	
11:40 シンプルエアロ 中島 (40分)	11:40 フラエクササイズ Hiromi(佐々木) (40分)	11:30 ハレエ 小林(聖) (70分) ※10分換気	11:20 アクアピクス 菅川 (30分)	12:00 フィンスイム 柳(30分)
12:40 ヨガ 前田 (40分)	12:55 ジャズダンス 小林(聖) (40分)		12:40 中級4 柳(30分)	
13:40 シンプルステップ 前田 (40分)			13:10 初級クロール 柳(30分)	
			13:45 初級成人水泳教室 柳 (60分)	
15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
19:20 シンプルステップ 稲葉 (40分)	19:20 シンプルエアロ 関 (40分)	19:20 中級2 岩崎 (30分)		
20:20 コンビネーション ステップ 関 (40分)	20:20 ヨガビート 稲葉 (40分)	20:00 スイム トレーニング45 岩崎 (45分)		
21:20 シェイパング 半田 (40分)	21:20 CSLive ZUMBA® (40分)	21:00 フィンフリー キャラリー側1コースのみ使用可能 (60分) ※フィンはこちらでご用意ください。		
22:30 22:30 CLOSE				

Wed 水曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 9:30 OPEN				
9:45 シンプルエアロ 池田 (40分)	9:45 CSLive ヨガ (40分)	10:00 セントラリアン 動きタイム 青木 (30分)	10:00 初級成人水泳教室 中村 (60分)	10:15 筋トレ(10分)
10:50 ZUMBA® 江村 (40分)	10:50 CSLive AIR CYCLE FITNESS Power Ride (40分)		11:10 アクアピクス 池田 (45分)	10:30 初級2 高橋 (30分)
11:50 ヨガ 矢田 (40分)	11:50 コンビネーション エアロ 江村 (40分)	11:50 セントラリアン スポーツタイム ポッチャ 青木(40分)	12:05 スイム トレーニング 柳 (60分)	
12:50 ピラティス 矢田 (40分)	12:50 CSLive リズムCAMP (30分)		13:10 中級1 柳(30分)	
14:00 太極拳 菊地 (40分)		13:50 ピラティス 矢田 (30分)	13:45 中級成人水泳教室 柳 (60分)	
14:50 上級太極拳 菊地 (45分)	15:00	15:00	15:00	
16:00 Jr.チアダンススクール	16:00	16:00	16:00	16:00
19:40 コンビネーション エアロ 佐藤 (40分)	19:30 CSLive パワーヨガ (40分)	19:40 ピラティス 染谷 (40分)		19:15 初級クロール 西山(30分)
20:40 ZUMBA® 佐藤 (40分)	20:30 CSLive ファイトアタック PRO (40分)	20:50 ヒップホップ 小林(榮) (40分)	20:30 スイム トレーニング ジェネトン (60分)	19:45 初級1 西山 (30分)
22:30 22:30 CLOSE				

Thu 木曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 9:30 OPEN				
9:50 ボディメイク トレーニング 橋詰(20分)	9:45 シンプルエアロ 皆川 (30分)			10:00 アクアウォーク&ジョグ 橋詰(30分)
10:30 オリジナルエアロ 石丸 (40分)	10:30 CSLive ピラティス プラス (40分)		10:30 ベビースイミングスクール (40分)	
11:30 ヒップホップ 海東 (40分)	11:30 ファイトアタック BEAT ジェネトン (40分)		11:20 ホッピングアーク サークット 本多(30分)	
12:40 シェイパング 高橋 (40分)	12:50 太極拳 大場 (40分)		12:00 水泳入門 岡(30分)	
14:00 ZUMBA® 千葉 (40分)			12:30 初級1 岡(30分)	
			13:30 スキンダイビング 半田 (30分)	
15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
19:20 オリジナルエアロ 小林(貴) (40分)	19:20 CSLive リズムCAMP (30分)			19:15 初級クロール 西山(30分)
20:20 コンビネーション ステップ 小林(貴) (40分)	20:10 バレトン 佐藤 (40分)			19:45 初級1 西山 (30分)
21:20 シェイパング 半田 (40分)	21:10 シンプルエアロ 佐藤 (40分)		21:00 バドミントン 1コースのみ使用可能 (60分)	
22:30 22:30 CLOSE				

Sat 土曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
10:00 10:00 OPEN				
10:15 シンプルエアロ 土屋 (40分)	10:15 ZUMBA® 金子 (40分)	10:20 ピラティス 染谷 (40分)	10:30 ベビースイミングスクール (40分)	10:15 初級1 高橋 (30分)
11:10 コンビネーション エアロ 土屋 (40分)	11:10 CSLive リズムCAMP (30分)	11:20 チューブ トレーニング 染谷(20分)	11:20 AQUA ZUMBA® 金子 (45分)	10:45 初級クロール 高橋 (30分)
12:05 ヨガ 前田 (40分)	11:50 CSLive ファイトアタック BEAT (40分)	12:00 X-FIT 6pack 田北(20分)	12:10 スイム トレーニング40 半田 (40分)	
13:15 コンビネーション ステップ 稲葉 (40分)	13:00	13:00	13:00	
14:15 シンプルエアロ 稲葉 (40分)				
15:15 X-FIT 6PACK ジェネトン (20分)				
16:00 シェイパング ジェネトン (40分)				
17:00 ZUMBA® 熊谷 (40分)				
18:00 オリジナルエアロ 笠原 (40分)				
19:00 バドミントン 1コースのみ使用可能 (30分)				
20:00 20:00 CLOSE				

Sun 日曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
10:00 10:00 OPEN				
10:25 ヨガ 大倉 (40分)	10:00	10:00	10:00	
11:30 ZUMBA® 金田 (40分)	10:25 キッズ体育スクール (120分)		10:00	10:00
12:30 シェイパング 齊藤 (30分)				12:20 アクアピクス 菅川 (30分)
13:20 ボディメイク トレーニング 稲葉 (30分)	13:10 CSLive ファイトアタック PRO (40分)			13:20 初級クロール 西山(30分)
14:10 ヨガ 前田 (40分)	14:10 CSLive AIR CYCLE FITNESS Power Ride (40分)			13:50 初級3 西山 (30分)
15:10 ZUMBA® 中野 (40分)				14:30 スキンダイビング 松田 (30分)
16:15 コンビネーション ステップ 恒松 (40分)	16:15 CSLive ピラティス プラス (40分)			
17:20 オリジナルエアロ 石丸 (40分)	17:20 シンプルエアロ 芝田 (40分)			
17:00 バドミントン 1コースのみ使用可能 (90分)				
19:00 19:00 CLOSE				

級	月	1月	2月	3月
初級1		バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ
初級2		背泳ぎ	バタフライ	平泳ぎ
初級3		平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
中級1		クロール	バタフライ	平泳ぎ
中級2		背泳ぎ	クロール	バタフライ
中級3		平泳ぎ	背泳ぎ	クロール
中級4		バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ

各スタジオ定員  
 ●第1スタジオ...40名 ●第2スタジオ...35名 ●第3スタジオ...20名  
 ※整理券は2時間前にレセプションカウンター裏にて配布いたします。  
 ※レッスン開始10分前に整理券番号順に回収いたしますので、参加されるスタジオの前にお待ちください。  
 ※但し、以下のレッスンはご自身の都合でキャンセル可能です。  
 ●ステップ各種...35名 ●シェイパング...30名 ●AIRCYCLEFITNESS...20名  
 ●スムース&ヒーリング...25名  
 諸注意  
 ※レッスン開始後のご入場は安全上のご配慮よりご遠慮ください。  
 ※バドミントンをご利用の際は、バドミントン専用コースをご利用ください。  
 ※スタジオ内ではご自身の場所のみお取付ください。譲り合ってください。  
 ※フィンフリーのフィンはご自身でご用意ください。