★セントラルスポーツプラザ24くまなん 4月～プログラムスケジュール★

※急遽変更になる場合がございますので　随時HPでのご確認をお願い致します。

月曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	ボディメイクトレーニング 9:30～10:10 井口	
	ヨガ 10:30～11:10 中山	
	Feel Pilates 11:25～12:05 船江	
ジムスモ 12:20～12:35	ヨガ 12:20～13:00 竹原	
	コンビネーションエアロLow 13:15～13:55 平田	
	ZUMBA 14:10～14:50 平田	
	スクール準備 15:15～15:30	スクール準備 15:15～15:30
	キッズ体操 15:30～16:30	スイミングスクール 幼児クラス 15:30～16:30
	キッズ体操 16:30～17:30	スイミングスクール 小学生クラス 16:30～17:30
	スクール片付け 17:30～17:45	スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30～18:30
	ヨガ 19:00～19:40 錦戸	スクール片付け 18:30～18:45
ジムスモ 20:15～20:30	コンビネーションエアロLow 19:55～20:35 錦戸	
	SEAT FIGHT ATTACK 20:50～21:30 沼田	

火曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	ヨガ 9:30～10:10 Keiko	アクアウォーク 10:00～10:20
	ピラティス 10:30～11:10 山下	
	リズムライド 11:30～12:00 船江	
	Feel Yoga 12:20～13:00 甲斐	
	ZUMBA 13:20～14:00 山本	
	コンビネーションエアロ 14:20～15:00 池上	
	ヨガ 15:20～16:00 Aki	スクール準備 15:15～15:30
		スイミングスクール 幼児クラス 15:30～16:30
		スイミングスクール 小学生クラス 16:30～17:30
		スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30～18:30
	SHAPE PUMP 19:00～19:30 市原	スクール片付け 18:30～18:45
	DANCE WAVE 19:50～20:30 市原	aqua ZUMBA 19:45～20:15 米加田
	ZUMBA 20:45～21:15 米加田	

水曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	シンプルエアロ 9:30～10:10 後藤	
ジムスモ 10:30～10:45	ピラティス 10:30～11:10 山下	
	CS Live からだアクティブ 11:30～12:00 REC	
	パワーヨガ 12:15～12:55 Keiko	
	リズムライド 13:15～13:45 市原	
	レゲトン 14:05～14:45 平田	アクアビクス 14:00～14:30 山元
	コンビネーションエアロ 15:00～15:40 山元	スクール準備 15:15～15:30
		スイミングスクール 幼児クラス 15:30～16:30
		スイミングスクール 小学生クラス 16:30～17:30
		スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30～18:30
		スクール片付け 18:30～18:45
	シンプルエアロ 19:00～19:40 稲田	
	CS Live X-CORE FIGHTING 20:00～20:30 LIVE	アクアビクス 20:15～20:45 稲田
	ヨガ 20:45～21:25 Aki	

金曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	スムース&ヒーリング 9:30～10:00 北岡	
ジムスモ 10:15～10:30	コンビネーションエアロLow 10:15～10:55 稲田	
	ヨガ 11:15～11:55 Kayoko	アクアビクス 11:30～12:00 稲田
	SHAPE PUMP 12:20～13:00 市原	aqua ZUMBA 13:00～13:40 米加田
	DANCE WAVE 13:20～14:00 市原	
	CS Live カラダデトックス 14:20～15:00 REC	
	スクール準備 15:15～15:30	スクール準備 15:15～15:30
	キッズ体操 15:30～16:30	スイミングスクール 幼児クラス 15:30～16:30
	キッズ体操 16:30～17:30	スイミングスクール 小学生クラス 16:30～17:30
	スクール片付け 17:30～17:45	スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30～18:30
	SEAT FIGHT ATTACK 19:20～20:00 沼田	スクール片付け 18:30～18:45
ジムスモ 20:30～20:45	ZUMBA 20:15～20:55 山本	
	リズムライド 21:15～21:45 仮屋	

土曜日

FIELD	STUDIO	POOL
		スイミングスクール 小学生クラス 9:00～10:00
	ヨガ 10:00～10:40 Keiko	スイミングスクール 小・中学生クラス 10:00～11:00
	コンビネーションエアロLow 11:00～11:40 山元	スイミングスクール 幼児クラス 11:00～12:00
	パワーヨガ 12:05～12:45 Keiko	スクール片付け 12:00～12:15
	ZUMBA 13:05～13:45 東	
	ヨガ 14:05～14:45 竹原	
	CS Live リズムCAMP 15:10～15:40 REC	
	ファンクショナルコンディショニング 16:00～16:40 村上	
	オリジナルエアロ 17:00～17:40 村上	

日曜日

FIELD	STUDIO	POOL
	キッズ体操 9:00～10:00	スイミングスクール 小学生クラス 9:00～10:00
	ヨガ 10:20～11:00 Kayoko	スイミングスクール 小・中学生クラス 10:00～11:00
	ファンクショナルコンディショニング 11:20～12:00 稲田	スイミングスクール 幼児クラス 11:00～12:00
	シンプルエアロ 12:20～13:00 稲田	スクール片付け 12:00～12:15
	SHAPE PUMP 13:20～14:00 沼田	
	CS Live ピラティス 14:20～15:00 REC	
	CS Live ファイトアタックPRO 15:20～16:00 REC	

22：15　プール/トレーニング終了

18：45 プール/トレーニング終了

19：45 プール/トレーニング終了

●スイミングスクール●

・実施中は1～1.5コース使用するため、遊泳コース25m、歩行コース12.5mもしくは25mとなります。
※スクールのクラスや参加人数、泳力で変わる場合もございます。
・スクール中に使用する赤い台をプールサイドに置いておりますが、怪我のないよう十分お気を付けください。

・WEB予約は毎月25日に翌月のプログラム予約が可能です。
・同時に5レッスンまで予約可能です。
※5個予約している場合、空き状況の確認できなくなります。
・WEB上でのご予約・キャンセルは前日まで可能です。
※当日キャンセルの場合、店舗にお電話をお願いいたします。
・定員に空きがある場合、プログラム開始30分前より直接ジムカウンターにて受付を行います。
・定員はスタジオ40名、プール25名、フィールド5名です。
※リズムライドは定員10名です。

プログラム 内容紹介

	レッスン名	時間（分）	内　容	シューズ	強度
ストレッチ/コンディショニング系	ボディメイクトレーニング	40	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラムです。		♦
	ファンクショナルコンディショニング	40	正しいく筋肉を使うことで、体の動きを良くしたり基礎代謝を上げたりし、機能的な身体作りを行います。	不要	♦
	ピラティス	30/40	姿勢の矯正や機能改善、リハビリなど体幹部の強化に最適なクラスです。	不要	♦
	スムース&ヒーリング	30	ポールを使用して、コアを調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、動きやすい体を目指すプログラムです。	不要	♦
	ストレッチ	30	全身を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上し怪我をしにくい身体を作りましょう。	不要	♦
	ヨガ	40	多種多様なヨガを楽しむことができます。インストラクターによって内容が変わっていくため自身にあった内容を探しましょう！	不要	♦
	パワーヨガ	40	ポーズを流れるように連続して行うヨガです。運動量も多く効果を実感できます。	不要	♦♦
	Feel Yoga	40	伝統的なヨガをベースに自分に合わせてフィールポジション（快適なポーズが取れるポイント）で、心地よくヨガを行うことのできるプログラムです。	不要	♦
	Feel Pilates	40	ピラティスの効果を体を動かしながら感じていきます。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。	不要	♦
有酸素系	シンプルエアロ	40	エアロビクスの基礎をしっかり行う有酸素運動プログラムです。		♦
	コンビネーションエアロLow	40	怪我のリスクの低いエアロビクスの動きを組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。		♦
	コンビネーションエアロ	40	ハイインパクトの動きを混ぜたエアロビクスです。基礎的な動きに慣れてきた方にオススメです。		♦/♦♦
	オリジナルエアロ	40	インストラクターのオリジナリティを感じるエアロビクスレッスンです。		♦♦
	ZUMBA fitness	40	フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素が融合した、グローバルなプログラムです。		♦♦
	DANCE WAVE	40	簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特にオススメです。		♦
	BEAT FIGHT ATTACK	40	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹の強化やウエストまわりの引き締めに効果的です。		♦
	RHYTHM RIDE	30	脂肪燃焼効果抜群！音楽に合わせて爽快に汗をかきたい方にオススメのバイクプログラムです。		♦

	レッスン名	時間（分）	内　容	シューズ	強度
アクア	アクアウォーク	20	水中ウォーキングのクラスです。効果的な歩き方で水中の運動効果を得られます。	不要	♦
	アクアビクス	30	水の中で抵抗を感じながら身体を動かします。筋肉力UP、姿勢改善、などに効果抜群！	不要	♦
	aqua ZUMBA	30/40	水の中で楽しみながら踊ることができるので、スポーツやダンスが苦手な方でも簡単に楽しめます。	不要	♦/♦♦
筋トレ	SHAPE PUMP	30/40	バーベルを使い音楽に合わせて筋力トレを行うクラスです。脚、胸、腕、背中、お腹など部位別で行います。		♦/♦♦
CSLive	X-CORE FIGHTING	30	短時間・高強度・安全な「HILIT」プログラムです。シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、体幹を意識したメリハリのある動きの高強度トレーニングを組合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指します。		♦♦
	からだアクティブ	30	いつまでもアクティブに動ける体づくりを目指し、コンディショニングと筋力トレーニング、有酸素運動を行うプログラムです。	不要	♦
	リズムCAMP	30	リズムに合わせてシンプルなコアトレーニングを行うプログラムで、ウエスト引き締め効果を期待できます。		♦♦
	カラダデトックス	40	カラダ本来のキレイと元気を取りもどすプログラムです。カラダを自然な状態にリセットします。	不要	♦
	ピラティス	40	100年の歴史を持つメソッドで、身体の奥にある筋肉をしなやかで、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。	不要	♦
	ファイトアタックPRO	40	本格的な格闘技動作で構成されたクラスです。体幹部の強化やストレス発散に効果的です。		♦♦
	LIVE	オンラインで実際にCSLiveパフォーマーのレッスンを受けることができます。	REC	事前に収録してあるCSLiveパフォーマーのレッスンを受けることができます。	
		CSLiveの内容の説明やパフォーマーの紹介はこちらから ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒			
スクール	スイミングスクール	60	水慣れからスタートし、4泳法、個人メドレーを習得します。体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、友だちづくりや協調性などの心身の健やかな成長をサポートします。	不要	♦
	体操スクール	60	鉄棒.跳び箱.マット.ボール運動など総合的な運動能力を養います。体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、友だちづくりや協調性などの心身の健やかな成長をサポートします。	不要	♦

平　日　9:00～22:30
土曜日　9:00～20:00
日祝日　9:00～19:00

メンテナンス日：毎週木曜日
夏季・年末年始：一定期間有

0120-025-237

Instagram⇨
⇦ホームページ

CSP24KUMANAN