

プログラムスケジュール 2024.5~

	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ		スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ		
9:00														9:00 OPEN			9:00 OPEN		9:00		
10:00		10:00 OPEN			10:00 OPEN						10:00 OPEN			10:00 OPEN						9:00~10:15 CLOSE	10:00
10:30	10:30~11:10 【CS Live】 スムース&ヒーリング	10:15~10:30 コース制限 10:30~11:10 スイミングスクール 【ベビー】		10:30~11:10 ヨガ 庄司			10:20~10:50 ストレッチ 小松	10:15~10:30 コース制限 10:30~11:10 スイミングスクール 【ベビー】			10:20~11:00 ヨガ 若木		9:00~12:50 スイミング スクール 【選手・児童・幼児・ベビー】 ※11:00~3コース利用 可 ※11:10~5コース利用 可 ※12:50~13:00 全コース利用可	9:00~9:30 CLOSE 9:30~10:30 キッズ体育 スクール 【幼児】		9:45~10:45 キッズダンス スクール 【幼児・児童】	9:00~11:15 スイミング スクール 【選手・幼児】 ※全コース使用	9:00~10:15 CLOSE	10:30		
11:00																				10:15~11:15 キッズ体育 スクール 【児童】	11:00
11:30																					11:00
12:00	11:25~12:05 太極拳 深作	11:30~12:00 アクアジョグ 純貴		11:25~11:45 【CS Live】 高血圧改善ストレッチ	11:15~12:15 リウマチ運動 青木		11:00~11:30 【CS Live】 ヒューテック 19 LEG			11:20~12:00 シェイパンプ40 深作	11:45~12:25 ステップサーキット 川上		11:20~12:00 シンブルエアロ 若木	11:40~12:30 キッズ体育 スクール 【児童】		11:20~12:20 スイミング スクール 【児童】 ※11:20~12:20 1コース利用可	11:25~12:25 キッズ体育 スクール 【幼児】		12:00		
12:30	12:20~13:00 ZUMBA 深作			12:00~12:40 シンブルエアロ 川上			12:15~12:45 アクアウォーク 佐々木	12:45~13:15 アクアピクス 佐々木			12:15~12:55 ピラティス 若木		12:15~12:55 ステップサーキット 川上	11:45~12:30 半面 CLOSE		12:20~ センスポ専用コース ※感熱1コース	12:25~13:00 CLOSE		12:30		
13:00	13:20~13:50 【CS Live】 やせる！脂肪燃焼ダンス	13:00~13:30 ワンポイントレッスン 藤原		13:00~13:30 ワンポイントレッスン 藤原			13:00~13:30 【CS Live】 やせる！脂肪燃焼ダンス			13:30~14:10 【CS Live】 CSLive@interactive ファイアアタックBEAT	13:00~13:45 目指せマスターズ 小原		13:00~14:00 スイミング スクール 【選手】 ※全コース利用	13:00~14:00 スイミング スクール 【幼児】 ※全コース使用		13:30~14:10 【CS Live】 フィールピラティス	13:00~17:00 スキップ スクール ※最大2コース	13:00~15:00 キッズ体育 スクール 【上級】	13:00		
14:00																				13:30	
15:00																				14:00	
16:00	15:15~15:30 コース制限	15:00~15:30 CLOSE		15:15~15:30 コース制限	15:00~15:30 CLOSE		15:15~15:30 コース制限	15:00~15:30 CLOSE		15:30~16:30 スイミング スクール 【幼児】	15:30~16:30 キッズ体育 スクール 【幼児】		15:30~16:30 キッズ体育 スクール 【幼児】	15:05~16:05 スイミング スクール 【児童】 ※全コース使用		15:30~16:10 【CS Live】 ファイアアタック BEAT	15:00~15:15 CLOSE	15:15~16:00 バスケットボール スクール	16:00		
17:00	16:35~17:35 スイミング スクール 【児童】 ※全コース使用	16:35~17:35 キッズ体育 スクール 【児童】		16:35~17:35 スイミング スクール 【児童】 ※全コース使用	16:35~17:35 キッズ体育 スクール 【児童】		16:35~17:35 スイミング スクール 【児童】 ※全コース使用	16:35~17:35 キッズ体育 スクール 【児童】		16:35~17:35 キッズダンス スクール 【幼児】 ※全コース使用	16:35~17:35 キッズ体育 スクール 【児童】		16:35~17:35 キッズ体育 スクール 【児童】	16:10~16:50 ZUMBA40 矢野	16:00~16:30 CLOSE	16:30~17:10 キッズ体育 スクール 【児童】	16:30~17:10 【CS Live】 シェイパンプ40	15:15~16:45 【児童低学年】	16:00		
18:00	17:05~17:25 CLOSE			17:40~18:40 スイミング スクール 【児童】 ※全コース使用	17:40~18:40 キッズ体育 スクール 【児童】		17:40~18:40 CLOSE	17:40~18:40 Jr. HIP HOP ダンススクール 【児童】 ※全コース使用	17:40~18:40 キッズ体育 スクール 【児童】	17:40~18:40 キッズダンス スクール 【児童】 ※全コース使用	17:40~18:40 キッズ体育 スクール 【児童】		17:40~18:40 キッズ体育 スクール 【児童】	17:00~17:40 ヨガ 矢野	17:10~19:10 スイミング スクール 【選手】 ※19:10~全コース利用可		17:25~18:05 【CS Live】 スムース&ヒーリング	15:00以降 フィン・パドル フリーコース 最大2コース同時に設置 ※利用状況により1コース となる場合がございます	16:30~18:00 【児童高学年】	17:00	
19:00	18:30~19:30 Jr. HIP HOP ダンススクール 【児童】	18:40~21:10 スイミング スクール 【選手】 ※20:00~3コース利用可 ※21:30~全コース利用可		18:40~21:45 スイミング スクール 【選手】 ※21:15~1コース利用可	18:45~21:00 キッズ体育 スクール 【上級】		18:45~19:45 Jr. HIP HOP ダンススクール 【児童】	18:40~20:45 スイミング スクール 【選手】 ※20:45~全コース利用可	18:45~21:00 キッズ体育 スクール 【上級】	19:15~19:55 【CS Live】 ヨガ	19:30~21:00 エンジョイ バスケットボール ※毎日の19:00~ コートが空いている場合は バスケットコートとして ご利用いただけます。		19:30~21:00 エンジョイ バスケットボール	19:45 スポーツエリア利用終了 20:00 閉館		18:45 スポーツエリア利用終了 19:00 閉館		18:00			
20:00	19:55~20:35 【CS Live】 スムース&ヒーリング			19:30~20:10 シンブルエアロ 川上			20:00~20:40 【CS Live】 ファイアアタックBEAT	20:30~21:30 目指せ マスターズ 藤原											19:00		
21:00	20:45~21:15 スタイリッシュパンプ 阿部	20:30~21:30 目指せ マスターズ 藤原		20:25~21:05 【CS Live】 ファイアアタックBEAT			20:50~21:30 HIP HOP 宮崎												20:00		
22:00	21:45 スポーツエリア利用終了 22:00 閉館			21:45 スポーツエリア利用終了 22:00 閉館			21:45 スポーツエリア利用終了 22:00 閉館													21:00	

休館日

※スタジオレッスンは全てご予約が必要となります。
 スタジオレッスン予約システムよりご予約ください。
 ※スタジオにはレッスン開始10分前より入場いただけます。(レッスン予約システムチェックインは30分前より)
 また、レッスンの開始後の遅れてのご参加は事故防止の為、ご遠慮ください。
 ※体調不良以外での途中退場はご遠慮ください。
 ※プールレッスンにご参加いただく際は、必ずスイムキャップを着用してください。
 ※都合によりプログラム、インストラクターの変更や休講となる場合がございます。
 予めご了承ください。
 ※祝日は特別プログラムとなります。(営業時間 9:00~19:00)

あなたに合わせたトレーニングを見つけます！
 【パーソナルトレーニング】

パーソナルトレーニングの
 詳しい情報はこちら。

これなら続けられる...!
 安心のマンツーマンで
 "ジブンの効果"を実感

あなたに合わせたパーソナルトレーニング

シニアアップ | 基礎体力向上 | スポーツパフォーマンス向上 | ボディメイク | 身体組成改善

【カウンセリング】 | 【修正アプローチ】 | 【メイントレーニング】

CSLive

スクリーンが大画面になり、見やすく、ダイナミックになりました！！
 スタジオでの映像レッスンです。セントラルスポーツグループ全国のクラブから選抜された人気・実力を兼ね備えたインストラクターのレッスンが受けられる！
 楽しく・分かりやすく・効果的なレッスンをお楽しみください。
 映像ならではのカメラアングル・照明・音響など多彩な演出が魅力！リアルでは表現できない新たな魅力で、よりレッスンをお楽しみいただけます。

【CS Live】CSLive@interactive
 スタジオのライブレッスン中の映像をパフォーマーへ送信します。出演パフォーマーが映像を見ながら、レッスンを盛り上げます。パフォーマーと一緒に一体感を持ったレッスンをお楽しみください。

センスポのご案内

日曜・祝日は施設を大開放！

一般の方も利用OK!

利用料だけで1日中使い放題!

一般の方の利用料 | 会員の方と同様の場合
 お一人様 1,100円 | お一人様 550円

※詳細はレセプションまでお問合せください

4月 April

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月 May

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月 June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

休館日 | 祝日

CENTRAL SPORTS セントラルフィットネスクラブ
 千葉みなと店 TEL.043-245-6161