

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						10:00	
10:30		10:15~10:30 コース制限 スイミングスクール 【ベビー】												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			9:45~10:45 キッズダンス スクール 【幼児・児童】		9:00~10:15 CLOSE	10:00	
11:00	10:30~11:10 【CS Live】 スムース&ヒーリング			10:30~11:10 ヨガ 庄司						10:20~10:50 ストレッチ 小松				10:20~11:00 ヨガ 若木			10:40~11:40 キッズ体育 スクール 【児童】		10:15~11:15 キッズ体育 スクール 【児童】	11:00	
11:30										11:00~11:30 【CS Live】 ビューティボディ LEG				10:45~11:25 フィンフリー						11:00~11:15 スイミング スクール 【選手・幼児】 ※全コース使用	11:30
12:00	11:25~12:05 太極拳 深作			11:25~11:45 【CS Live】 高血圧改善ストレッチ						11:45~12:25 ステップサーキット 川上				11:20~12:00 シェイパンプ40 深作			11:20~12:00 シンブルエアロ 若木		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	12:00	
12:30	12:20~13:00 ZUMBA 深作									12:15~12:45 アクアウォーク 佐々木				11:40~12:10 アクアウォーク 総興			11:40~12:30 半面 CLOSE		12:20~ センスポ専用コース ※休憩1コース	12:30	
13:00	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						12:45~13:15 アクアピクス 佐々木				13:00~13:45 目指せマスターズ 小原			12:30~14:30 キッズ体育 スクール 【上級】		13:00~17:00 スキップ スクール ※最大2コース	13:00	
13:30	13:20~13:50 【CS Live】 やせる！脂肪燃焼ダンス			13:30~15:00 スキップ ※最大2コース						13:30~15:00 スキップ ※最大2コース				13:45~15:00 スキップ ※最大2コース			13:30~14:10 【CS Live】 フィールピラティス		13:00~15:00 キッズ体育 スクール 【上級】	13:30	
14:00														【CS Live】 CSLive@interactive ファイアアタックBEAT			14:00~15:00 スイミング スクール 【幼児】 ※全コース使用		13:00~15:00 キッズスイミング 個人塾（有料） ※1コース使用	14:00	
15:00																			14:30~15:10 オリジナルエアロ 児玉	15:00	
15:30	15:15~15:30 コース制限 スイミング スクール 【幼児】			15:15~15:30 コース制限 スイミング スクール 【幼児】						15:15~15:30 コース制限 CLOSE				15:15~15:30 コース制限 CLOSE			15:05~16:05 スイミング スクール 【児童】 ※全コース使用		15:00~15:15 CLOSE	15:30	
16:00	15:30~16:30 スイミング スクール 【幼児】			15:30~16:30 スイミング スクール 【幼児】						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】			16:10~16:50 ZUMBA40 矢野		15:15~16:00 バスケットボール スクール	16:00	
16:30	※15:30~16:30 2コース利用可			※15:30~16:30 2コース利用可						※15:30~16:30 2コース利用可				※15:30~16:30 2コース利用可			16:00~16:30 CLOSE		15:15~16:15 【幼児】	16:30	
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 スイミング スクール 【児童】 ※全コース使用						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】			16:30~17:10 キッズ体育 スクール 【児童】		15:15~16:45 【児童】	17:00	
17:30	17:05~17:25 CLOSE									17:20~17:40 CLOSE				16:35~17:35 キッズダンス スクール 【幼児】 ※全コース使用			16:30~17:10 【CS Live】 シェイパンプ40		16:30~18:00 【児童】	17:30	
18:00	17:25~18:25 Jr. HIP HOP ダンススクール 【児童】 ※全コース使用			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 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】			17:30~17:10 【CS Live】 シェイパンプ40		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	18:00	
18:30	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】						18:45~19:45 Jr. HIP HOP ダンススクール 【児童】				18:40~21:45 スイミング スクール 【選手】 ※20:45~全コース利用可			17:10~19:10 スイミング スクール 【選手】 ※19:10~全コース利用可		18:45~19:00 スポーツエリア利用終了	18:30	
19:00	18:40~21:10 スイミング スクール 【選手】			18:45~21:00 キッズ体育 スクール 【上級】						18:40~20:45 スイミング スクール 【選手】 ※20:45~全コース利用可				19:15~19:55 【CS Live】 ヨガ			17:25~18:05 【CS Live】 スムース&ヒーリング		19:00 閉館	19:00	
19:30	※20:00~3コース利用可 ※21:30~全コース利用可									19:30~20:10 シンブルエアロ 川上				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。			18:45 スポーツエリア利用終了		19:00 閉館	19:30	
20:00	19:55~20:35 【CS Live】 スムース&ヒーリング									20:00~20:40 【CS Live】 ファイアアタックBEAT				20:10~20:50 【CS Live】 シェイパンプ			19:45 スポーツエリア利用終了		20:00 閉館	20:00	
20:30	20:45~21:15 スタイリッシュパンプ 阿部									20:50~21:30 HIP HOP 宮崎							20:00 閉館		21:00 閉館	20:30	
21:00		20:30~ 21:30 目指せ マスターズ 藤原																		21:00	
21:30																				21:30	
22:00	21:45 スポーツエリア利用終了			21:45 スポーツエリア利用終了						21:45 スポーツエリア利用終了				21:45 スポーツエリア利用終了						22:00	
	22:00 閉館			22:00 閉館						22:00 閉館				22:00 閉館					22:00		

休館日

種目はご自分で選んで頂きアドバースします。

種目はご自分で選んで頂きアドバースします。

センスポ専用コースについて
小さなお子様は保護者と一緒にご利用ください。
スクール生等、25、50m単位で泳げる方は、一般コースでの泳ぎも可能です。

※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出はご遠慮ください。
※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 | 会員の方と同伴の場合
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 | 5月 May | 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	30				

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	

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 FITNES CLUB
CENTRAL SPORTS 千葉みなと店 TEL.043-245-6161