

LESSON SCHEDULE

2025年4月～

《スタジオレッスン》※予約の必要なレッスンは30分前よりジムカウンターにてご予約を受け付けます。
 ※直前にレッスンがある場合は、前のレッスンが始まる5分前よりご予約を受け付けます。
 ※必ずご本人様がご記入ください。
 ※「CSLive」は開始15分前よりレッスン準備をさせていただきます。

	MON (月)		TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
7:30	7:00 OPEN											
8:00	7:40~(40) 尾島 パワーヨガ POWER YOGA		7:40~(30) 佐々木 ファンクショナルトレーニング FUNCTIONAL TRAINING ※内容変更		7:40~(30) CSLive REC ピラティス PILATES ※内容変更		7:40~(40) 小倉 キックボクシングエクササイズ KICK BOXING EXERCISE		7:40~(30) 佐々木 ファイトアタックBEAT FIGHT ATTACK BEAT			
10:00		10:00~(30) 岡田 アクアビクス AQUA AEROBICS				10:30~(30) 宇佐美 ワンポイントレッスン ONE POINT LESSON				8:30~(30) 佐々木 初級水泳 BEGINNER SWIMMING		
11:00			11:10~(20) 石井な バランスボール BALANCE BALL									10:30 OPEN ※祝日の場合も10:30から営業を開始。 10:45~(40) 山田 ヨガ YOGA
12:00	12:15~(30) 今野 ピラティス PILATES		11:40~(40) 牧 ウェーブストレッチ WAVE STRETCH							12:10~(30) 佐々木 ストレッチ STRETCH		11:45~(40) 杉川 シンプルエアロ40 SIMPLE AERO 40
13:00	NEW 12:50~(30) 今野 FIT Fun ※内容変更			13:30~(30) 清家 初級水泳 BEGINNER SWIMMING	NEW 13:00~(30) 今野 FIT Fun ※内容変更		12:40~(40) 小笠原 健康太極拳 HEALTH TAI CHI		13:00~(40) 丸山 バレエエクササイズ BALLET EXERCISE			13:00~(30) 佐々木 フィンスイム FIN SWIM
14:00	14:10~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制		14:10~(30) 佐々木 ストレッチ STRETCH ※内容・担当者変更	14:00~(30) 清家 中級水泳 INTERMEDIATE SWIMMING	13:40~(30) 石井な ダンスWAVE DANCE WAVE		13:30~(40) 石井ゆ ヨガ YOGA ※担当者変更		14:10~(40) 菊田 ファンクショナルコンディショニング FUNCTIONAL CONDITIONING ※内容・担当者変更			13:30~(30) 佐々木 初級水泳 BEGINNER SWIMMING
15:00	15:00~(40) 野中 ヨガ YOGA		15:00~(40) 小倉 健康体操 HEALTH GYMNASTICS		14:30~(40) 杉川 エアロサーキット40 AERO CIRCUIT 40		14:40~(40) 今野 ピラティス PILATES					13:00~(30) 佐々木 初級水泳 BEGINNER SWIMMING
16:00							15:30~(40) 今野 ボディコアバランス BODYCORE BALANCE 定員9名/予約制					14:00~(30) 佐々木 アクアウォーク&ジョグ AQUA WALK & JOGGING ※名称変更
17:00								16:30~(30) 岡田 アクアビクス AQUA AEROBICS				14:30~(30) 岡田 リンパフロー LYMPH FLOW 定員9名/予約制
18:00												15:30~(40) 佐野 ヨガ YOGA
19:00												17:00~(40) 小倉 テコンドーエクササイズ TAE KWON DO EXERCISE
20:00	19:20~(40) 片野 ピラティス PILATES		19:00~(40) 藤田 バレエエクササイズ BALLET EXERCISE									
21:00	20:20~(30) 永田 シェイプパンプ30 SHAPE PUMP 30 ※名称変更 定員7名/予約制		20:00~(40) CSLive REC Lati Lati ※内容変更	20:00~(30) 菊田 アクアウォーク&ジョグ AQUA WALK & JOGGING ※名称・担当者変更	19:20~(40) CSLive REC ピラティス PILATES ※内容変更		19:20~(40) 岡田 ステップサーキット40 STEP CIRCUIT 40 定員8名/予約制	19:10~(50) 永田 スイムトレーニング SWIM-TRAINING CLASS		19:00~(40) 野中 ZUMBA		
							20:20~(30) 石井な JUMPING HI 定員8名/予約制 ※内容変更 ※3ヶ月毎に変更予定			19:50~(40) 野中 ヨガ YOGA		
	22:00 CLOSE											
	(次回7/8/9月はファイトアタックBEAT)											
	21:00 CLOSE											

※開始時間の右横にある数字はレッスン時間(分)です。



総合WEBにて最新情報発信中!

CSLive

全国のセントラルスポーツグループで導入中!
配信レッスンで、個性あふれる人気インストラクターのプログラムをお楽しみください。

▶▶ LIVE はライブ配信レッスン、REC は録画映像でのレッスンとなります。

PREMIUM クラブおすすめレッスン

パーソナルスイムレッスン 料金/30分 4,950円(税込)

インストラクターと日時を相談しプールレッスンを行うマンツーマンのレッスンです。

※レッスン以外の時間帯はプールコースをご予約頂きます。7:00~10:30を除く
※祝日営業の場合、10:00~17:30の間、プールコースをご予約頂きます。

ランニング練習会

会員様 無料

はじめての方、大歓迎!一緒にマラソンをはじめませんか?お客様に合わせて走ります!

◆毎週月曜日/19:00~・毎週土曜日/15:15~《5~9km》※当日フロント前へお集まりください。