

# LessonSchedule

レッスンスケジュール／2025年4月～

4・5・6月  
カレンダー

●…休館日  
○…祝日営業日

4月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、  
チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。

レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。

スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット  
端末での予約が可能です。

初回登録  
予約はこちらから



| Tue 火曜日                                              |                                                                                    |                                                                   |                                                                                 | Wed 水曜日                                                       |                                                                                 |                                                                   |                                                                                 | Thu 木曜日                                                                                            |                                                                         |                                                                            |                                                                                 | Fri 金曜日                                                                         |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                                 |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 第1スタジオ                                               | 第2スタジオ                                                                             | カルチャールーム                                                          | プール                                                                             | 第1スタジオ                                                        | 第2スタジオ                                                                          | カルチャールーム                                                          | プール                                                                             | 第1スタジオ                                                                                             | 第2スタジオ                                                                  | カルチャールーム                                                                   | プール                                                                             | 第1スタジオ                                                                          | 第2スタジオ                                                                | カルチャールーム                                                              | プール                                                                   |                                                                                 |
| 9:00 OPEN                                            |                                                                                    |                                                                   |                                                                                 | 9:00 OPEN                                                     |                                                                                 |                                                                   |                                                                                 | 9:00 OPEN                                                                                          |                                                                         |                                                                            |                                                                                 | 9:00 OPEN                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                                 |
| 9:20～10:00<br>YOGA<br>山仲                             | 9:20～9:50<br>CSLive <sup>®</sup> シニアフィットネス<br>からだアクティブ<br>定員23名 REC<br>【スタジオ・時間変更】 |                                                                   | 9:30～10:15<br>アクアピクス<br>関野                                                      | 9:20～10:00<br>コンビネーション<br>ステップ<br>大畑<br>定員32名                 | 9:20～9:50<br>CSLive <sup>®</sup> リズムキャンプ<br>定員23名 REC                           |                                                                   | 9:30～10:00<br>アクアウォーク&ジョグ<br>義若<br>【担当者変更】                                      | 9:20～10:00<br>ZUMBA®<br>小山                                                                         | 9:15～9:55<br>健美操<br>八田                                                  |                                                                            |                                                                                 | 9:20～10:00<br>YOGA<br>齋藤                                                        | 9:15～10:15<br>32式太極拳<br>有料セッション                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                                 |
| 10:10～10:50<br>ファイトアタック<br>BEAT<br>大塚<br>【スタジオ・時間変更】 | 10:05～10:45<br>CSLive <sup>®</sup> カラダデトックス<br>定員23名 REC<br>【レッスン変更】               | 10:00～11:10<br>はつらつ<br>健康運動スクール<br>【有料】<br>【時間変更】                 | 10:30～11:00<br>初級水泳A<br>渋谷<br>【担当者変更】                                           | 10:15～10:55<br>ZUMBA®<br>中                                    | 10:30～11:10<br>YOGA<br>齋藤                                                       | 10:10～11:20<br>はつらつ<br>健康運動スクール<br>【有料】                           | 10:10～10:40<br>アクアピクス<br>金原                                                     | 10:10～10:50<br>エアロサーキット<br>田口                                                                      | 10:15～10:55<br>健康太極拳<br>ソウ                                              |                                                                            | 9:50～10:35<br>アクアピクス<br>阿部                                                      | 10:30～11:10<br>セルフボディ<br>コンディショニング<br>(からだ調整法) 滝川                               | 10:30～11:10<br>CSLive <sup>®</sup> ファイトアタックPRO<br>定員23名 REC<br>【時間変更】 |                                                                       | 10:35～11:05<br>中級水泳B<br>松岡<br>【時間・担当者変更】                              |                                                                                 |
| 11:00～11:40<br>ファンクショナル<br>コンディショニング<br>沼尾<br>期間限定   | 11:00～12:40<br>スポーツスクール<br>大人から始める<br>成人バレエ<br>初中級クラス                              | 11:20～12:00<br>合理的な体の動かし方<br>習得セッション<br>(第2・4週)<br>【有料】<br>【時間変更】 | 11:10～11:55<br>初級スイムトレーニング<br>(800～1,200m)<br>渋谷【担当者変更】                         | 11:10～11:50<br>HIP HOP<br>菊地                                  | 11:30～12:20<br>スポーツスクール<br>バレエを踊るための<br>体づくりレッスン<br>【有料】                        |                                                                   |                                                                                 | 11:00～11:40<br>セルフボディ<br>コンディショニング<br>(からだ調整法) 滝川                                                  | 11:05～11:55<br>トータルボディケア<br>有料セッション<br>【有料】<br>【時間変更】                   | 10:45～11:45<br>成人<br>キーボード<br>スクール<br>(第1・3週)<br>【有料】<br>【時間変更】            | 10:30～11:30<br>ボルトブラ<br>セッション<br>(第2・4週)<br>【有料】<br>【時間変更】                      | 11:20～11:50<br>奇数週: フィンスイム<br>偶数週: スキンダイビング 義若<br>【担当者変更】                       | 11:20～12:20<br>マルチステップ<br>有料セッション<br>大畑<br>【有料】                       | 11:20～11:40<br>CSLive <sup>®</sup> メディカルフィットネス<br>定員23名 REC<br>【時間変更】 | 11:10～12:05<br>中級スイムトレーニング<br>(1,200～1,700m)<br>松岡<br>【時間・担当者変更】      |                                                                                 |
| 12:15～12:55<br>シェイプパンプ40<br>工藤<br>定員32名<br>【担当者変更】   | 12:40～13:20<br>スポーツスクール<br>成人バレエ<br>【有料】<br>ポワントクラス                                | 12:40～13:40<br>ポールエクササイズ<br>ほぐし&ピラティス<br>有料セッション<br>【有料】          | 13:00～13:30<br>アクアダンス<br>大島(美)                                                  | 12:00～12:40<br>HIP HOP<br>有料セッション<br>【有料】                     | 12:30～14:10                                                                     |                                                                   |                                                                                 | 12:40～13:30<br>エンジョイステップ<br>有料セッション<br>【有料】                                                        | 12:10～12:50<br>ファイトアタック<br>PRO<br>浅倉                                    |                                                                            | 12:00～13:00<br>成人<br>スイミングスクール<br>義若<br>【有料】<br>【担当者変更】                         |                                                                                 | 12:40～13:20<br>オリジナルエアロ<br>大畑<br>【レッスン・時間・担当者変更】                      | 12:00～13:00<br>オリエンタルダンス<br>有料セッション<br>【有料】                           | 12:15～13:15<br>成人<br>スイミングスクール<br>中川<br>【有料】                          |                                                                                 |
| 13:10～13:50<br>シンブルステップ<br>片山<br>定員32名               | 13:30～14:00<br>CSLive <sup>®</sup> リズムキャンプ<br>定員23名 REC<br>【レッスン変更】                | 13:55～14:55<br>バレエの基礎を<br>学べる<br>有料セッション<br>【有料】<br>【時間変更】        | 14:15～14:45<br>フィンスイム<br>河原                                                     | 12:50～13:30<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>田口                         | 14:40～15:20<br>Air cycle fitness<br>～リズムライド～<br>定員25名 栗山 暗                      |                                                                   | 13:50～14:20<br>アクアピクス<br>山本                                                     | 13:40～14:20<br>シンプルエアロ<br>金行                                                                       | 13:10～13:50<br>HOTファンクショナル<br>コンディショニング<br>沼尾 暗                         |                                                                            | 13:10～14:05<br>保育園水泳指導                                                          | 13:35～14:05 NEW<br>FitFUN<br>栗山                                                 | 13:30～14:10<br>CSLive <sup>®</sup> ファイトアタックBEAT<br>定員23名 LIVE         | 14:25～15:05<br>シェイプパンプ40<br>中川<br>定員32名                               | 14:25～15:05<br>CSLive <sup>®</sup> スムーズ&ヒーリング<br>定員23名 REC<br>【担当者変更】 | 13:30～14:15<br>アクアピクス<br>本間<br>【レッスン・時間・担当者変更】                                  |
| 14:10～14:50<br>ピラティス<br>関野                           | 14:20～14:50 NEW<br>FitFUN<br>栗山                                                    |                                                                   |                                                                                 | 13:50～14:30<br>コンビネーション<br>エアロ<br>大島(み)                       | 15:00～15:40<br>ラテンダンス<br>友田<br>定期的にレッスン内<br>で披露します。<br>担当インストラクター<br>よりご案内致します。 | 15:50～17:00<br>ラテンダンス<br>有料セッション                                  | 14:30～15:00<br>初級水泳A<br>山本                                                      | 14:30～15:10<br>健康体操<br>(スモールボール)<br>金行                                                             | 15:25～16:05<br>シンブルステップ<br>池田<br>定員32名                                  | 15:50～16:50<br>スポーツスクール<br>Jr.バレエ<br>3～5歳<br>【有料】                          | 16:00～17:00<br>スポーツスクール<br>Jr.空手<br>黄緑帯<br>【有料】                                 | 15:30～16:30<br>キッズスイミングスクール<br>幼児<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 2コース | 15:20～16:00<br>CSLive <sup>®</sup> カラダデトックス<br>定員40名 REC              | 15:35～16:15<br>Air cycle fitness<br>～リズムライド～<br>定員25名 貴依 暗<br>【担当者変更】 | 16:10～17:10<br>スポーツスクール<br>Jr.空手<br>はじめて～オレンジ帯<br>【有料】                | 15:30～16:30<br>キッズスイミングスクール<br>幼児<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 2コース |
| 15:10～15:50<br>YOGA<br>山仲                            | 15:15～15:55<br>ベリーダンス<br>小川(彩)                                                     |                                                                   | 15:30～16:30<br>キッズスイミングスクール<br>幼児<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 2コース | 16:30～17:30<br>キッズダンススクール<br>幼児<br>【有料】                       | 16:30～17:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 1コース | 17:30～18:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース | 15:30～16:30<br>キッズスイミングスクール<br>幼児<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 2コース | 17:00～18:30<br>スポーツスクール<br>Jr.バレエ<br>初級クラス<br>小学1～6年生<br>月曜日 研究生クラス<br>17:40～20:00<br>受講可能<br>【有料】 | 17:10～18:10<br>スポーツスクール<br>Jr.空手<br>黄緑帯<br>【有料】                         | 17:30～18:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース          | 16:30～17:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 1コース | 16:30～17:30<br>キッズダンススクール<br>幼児<br>【有料】                                         | 17:30～18:30<br>キッズダンススクール<br>児童<br>【有料】                               | 17:30～18:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース     | 17:20～18:20<br>スポーツスクール<br>Jr.空手<br>黄緑帯<br>【有料】                       |                                                                                 |
| 16:15～17:15<br>スポーツスクール<br>Jr.HIP HOP 暗              | 16:00～16:40<br>ベリーダンス<br>有料セッション<br>【有料】                                           |                                                                   | 16:30～17:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 1コース | 17:30～18:30<br>キッズダンススクール<br>児童<br>【有料】                       | 17:30～18:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース               |                                                                   | 16:30～17:30<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>【有料】<br>ご利用可能<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 1コース | 18:30～19:30<br>スポーツスクール<br>Jr.HIP HOP 暗                                                            | 18:30～19:00<br>スポーツスクール<br>Jr.バレエ<br>【有料】<br>ポワントクラス                    | 19:00～19:30<br>スポーツスクール<br>Jr.バレエ 研究生クラス<br>【有料】                           | 19:30～20:00<br>中級水泳A<br>鈴木<br>【担当者変更】                                           | 19:10～19:50<br>ファイトアタック<br>PRO<br>栗山                                            | 20:00～20:40<br>CSLive <sup>®</sup> パワーライド<br>定員25名 LIVE               |                                                                       |                                                                       |                                                                                 |
| 19:20～20:00<br>シェイプパンプ40<br>栗山<br>定員32名<br>【担当者変更】   | 20:20～21:00<br>CSLive <sup>®</sup> ヨガ<br>定員20名 REC<br>【担当者変更】                      |                                                                   | 19:30～20:00<br>アクアピクス<br>中嶋                                                     | 19:10～19:40<br>CSLive <sup>®</sup> シェイプパンプPOWER<br>定員32名 LIVE | 20:00～20:30<br>CSLive <sup>®</sup> X-CORE FIGHTING<br>定員40名 LIVE                | 20:50～21:30<br>成人バレエスクール<br>ポワントクラス<br>【有料】                       |                                                                                 | 19:20～20:00<br>シェイプパンプ40<br>大塚<br>定員32名                                                            | 20:15～20:45<br>CSLive <sup>®</sup> SHISEI～ゆがみ～<br>定員40名 REC<br>【レッスン変更】 | 20:20～21:00<br>Air cycle fitness<br>～パワーライド～<br>定員25名 石井 暗<br>【レッスン・担当者変更】 |                                                                                 | 20:20～21:00<br>ZUMBA®<br>友田                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                                 |
| 22:00 CLOSE                                          |                                                                                    |                                                                   |                                                                                 | 22:00 CLOSE                                                   |                                                                                 |                                                                   |                                                                                 | 22:00 CLOSE                                                                                        |                                                                         |                                                                            |                                                                                 | 22:00 CLOSE                                                                     |                                                                       |                                                                       |                                                                       |                                                                                 |



| Sat 土曜日                                                                                                                                                                        |                                                         |                                                         |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 第1スタジオ                                                                                                                                                                         | 第2スタジオ                                                  | カルチャールーム                                                | プール                                                                          |
| 9:00 OPEN                                                                                                                                                                      |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 9:00                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                         | 9:00～10:00<br>キッズスイミングスクール<br>[有料] 幼児<br>ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース<br>片道コース 2コース  |
| 9:20～10:00<br>ボディケア<br>ストレッチ<br>山仲                                                                                                                                             | 9:20～10:00<br>ZUMBA®<br>小山                              |                                                         |                                                                              |
| 10:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         | 10:00～11:00<br>キッズスイミングスクール<br>[有料] 児童<br>ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース<br>片道コース 2コース |
| 10:15～10:55<br>シンプルエアロ<br>足立                                                                                                                                                   | 10:40～11:10<br>CSLive<br>フラエクササイズ                       |                                                         |                                                                              |
| 11:00                                                                                                                                                                          | 定員23名 [REC]                                             | 11:00～12:00 (NEW)<br>初級HIP HOP<br>有料セッション<br>田中<br>[有料] | 11:00～12:00<br>キッズスイミングスクール<br>[有料] 児童<br>ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース               |
| 11:20～12:00<br>コンピネーション<br>ステップ<br>足立                                                                                                                                          | 11:20～12:50                                             |                                                         |                                                                              |
| 定員32名                                                                                                                                                                          | 成人<br>フラメンコスクール<br>[有料]                                 |                                                         |                                                                              |
| 12:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 12:20～13:00<br>HIP HOP<br>田中(邦)                                                                                                                                                |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 13:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 13:20～14:00<br>ZUMBA®<br>中                                                                                                                                                     | [時間変更]<br>13:30～14:00<br>CSLive リズムライド<br>定員25名 [REC]   |                                                         | 13:30～14:15<br>アクアビクス<br>中嶋                                                  |
| 14:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 14:15～14:55<br>CSLive ヨガ<br>定員40名 [REC]<br>[レッスン・担当者変更]                                                                                                                        | 14:10～14:50 (NEW)<br>CSLive<br>パワーライド<br>定員25名 [REC]    |                                                         |                                                                              |
| 15:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 15:10～15:50<br>ピラティス<br>中嶋<br>期間限定                                                                                                                                             |                                                         |                                                         | 15:30～16:30<br>キッズスイミングスクール<br>[有料] 幼児<br>ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース<br>片道コース 2コース |
| 16:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 16:10～16:50<br>CSLive<br>シェイプアップ40<br>定員32名 [REC]                                                                                                                              |                                                         |                                                         | 16:30～17:30<br>キッズスイミングスクール<br>[有料] 児童<br>ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース<br>片道コース 2コース |
| 17:00                                                                                                                                                                          | 17:00～17:40<br>CSLive<br>パワーヨガ<br>定員23名 [REC]<br>[時間変更] |                                                         | 17:35～18:05<br>初級水泳A 山田<br>[担当者変更]                                           |
| 18:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         | 18:10～18:50<br>初級スイムトレーニング<br>(800～1,200m)<br>山田<br>[担当者変更]                  |
| 19:00                                                                                                                                                                          |                                                         |                                                         |                                                                              |
| スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。<br>事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、<br>チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。<br>レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。<br>スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット<br>端末での予約が可能です。 |                                                         |                                                         |                                                                              |
| 20:00                                                                                                                                                                          | 20:00 CLOSE                                             |                                                         |                                                                              |

| プールレッスンについて                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 安全の為、レッスン開始後の途中入場、途中退場はご遠慮ください。レッスン担当インストラクターが参加者の準備を確認し、『レッスンを始めます』と言ってからがレッスン開始(入場不可)とさせていただきます。全てのプールレッスンは10名まで1コース、11名以上で2コース、21名以上で3コース使用致します。利用状況によっては定めた規定以上のコースを使用する場合もあります。予めご了承ください。※レッスン開始5分前よりコース変更を行います。予めご了承ください。※ <b>[有料]</b> のレッスンは有料プログラムです。詳しくはレセプションカウンターにお尋ねください。キッズスイミングスクールは月曜日も開催中!詳しくはお問い合わせください。 |

| スタジオレッスンについて                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。※エアサイクルフィットネスはペダル交換の都合上、その限りではありません。安全の為、レッスン開始後の途中入場、途中退場はご遠慮ください。レッスン担当インストラクターが参加者の準備を確認し、『レッスンを始めます』と言ってからがレッスン開始(入場不可)とさせていただきます。※レッスンに定員の記載がない場合、第1スタジオは50名、第2スタジオは30名とさせていただきます。※ <b>[有料]</b> のレッスンは有料プログラムです。詳しくはレセプションカウンターにお尋ねください。 |

※都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問い合わせください。

| Sun 日曜日     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1スタジオ      | 第2スタジオ                                                                                                                                                                                                                                                                             | カルチャールーム                                                                   | プール                                                                                              |
| 9:00 OPEN   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                  |
| 9:20～10:00  | 9:15～9:55<br>HOT健康体操<br>(コアトレーニング&ストレッチ)<br>八田<br>[定員25名]                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            | 9:00～10:00<br>キッズスイミングスクール<br>児童<br>[有料]<br>ご利用可能コース<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 1コース<br>片道コース 2コース  |
| 10:00       | 10:20～11:00 (NEW)<br>CSLive<br>シンプルエアロ<br>[定員25名] [REC]                                                                                                                                                                                                                            |                                                                            | 10:00～11:00<br>キッズスイミングスクール<br>幼児<br>[有料]<br>ご利用可能コース<br>初心者・歩行 1コース<br>往復コース 1コース<br>片道コース 2コース |
| 10:25～11:05 | 11:15～11:55 (NEW)<br>CSLive<br>ピラティス<br>[定員25名] [REC]                                                                                                                                                                                                                              |                                                                            | 11:30～12:10<br>ラテン<br>ムーブメント<br>友田                                                               |
| 12:00       | 12:40～13:20<br>奇数週:コンピネーション<br>エアロ 大島(み)<br>偶数週:CSLive<br>X-CORE DANCING<br>[定員40名] [REC]                                                                                                                                                                                          | 12:35～13:15<br>Air cycle fitness<br>～リズムライド～<br>[定員25名] 梁山 晴<br>[時間・担当者変更] | 12:40～13:10<br>アクアウォーク&ジョグ<br>前田<br>[レッスン・担当者変更]                                                 |
| 13:00       | 14:30～15:10<br>シェイプアップ40<br>浅倉<br>[定員32名]                                                                                                                                                                                                                                          | 13:35～14:15<br>CSLive<br>パワーライド<br>[定員25名] [REC]<br>[担当者変更]                | 13:20～13:50<br>中級水泳A<br>山田                                                                       |
| 14:00       | 15:30～16:10<br>ファイトアタックPRO<br>浅倉                                                                                                                                                                                                                                                   | 15:30～16:10<br>CSLive<br>スムース&ヒーリング<br>[定員25名] [REC]<br>[レッスン変更]           | 13:55～14:25<br>フィンスイム<br>山田                                                                      |
| 15:00       | 16:30～17:10<br>ZUMBA®<br>梁山                                                                                                                                                                                                                                                        | 16:30～17:10<br>ワークアウトヨガ<br>小宮                                              |                                                                                                  |
| 16:00       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                  |
| 17:00       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                  |
| 18:00       | 19:00 CLOSE                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |                                                                                                  |
| 19:00       | HOTプログラム<br>●HOTプログラムにご参加いただく場合は、<br>ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意を<br>お願い致します。●必ず水分をご持参ください。<br>[Hot 暖]<br>室温28～33℃                                                                                                                                                                       |                                                                            |                                                                                                  |
| 20:00       | LESSON in the DARK 暗 LESSON in the DARK<br>普段のレッスンを暗闇化!視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態で<br>新感覚トレーニングを実現!他人の目を気にせず、ハイテンションで楽しみましょう!<br>CSLive [REC] …録画 [LIVE] …リアルタイム配信<br>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<br>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<br>じることができる映像配信型プログラムです。 |                                                                            |                                                                                                  |

STUDIO 初心者から上級者まで、全ての方にご満足いただけるプログラムを開催しています。

オリエンタル系

コンディショニング系

トレーニング系

スイミング系

ダンス系

|                             |            |                                                                                                                                                                       |                        |            |                                                                                      |
|-----------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| フィールヨガ                      | 30分<br>40分 | 世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。                                                                                                    | シェイプパンプ                | 30分<br>40分 | より効率的にボディメイキングを目指すプログラムです。太りにくい体をつくりましょう。                                            |
| YOGA                        | 40分        | 心と体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。                                                                                                       | シェイパンプ<br>POWER        | 30分        | 全身の筋力トレーニングに加え、速いスピードでウェイトを動かしたり、複合的な動きを連続して行うプログラム。シェイパンプで基礎体力やスキルを身につけた上級者におすすめです。 |
| パワーヨガ                       | 40分        | 流れる動きを中心とした、筋力トレーニングの要素を加えたアクティブなヨガプログラムです。                                                                                                                           | ボディメイクトレーニング           | 40分        | バーベルやチューブ、ダンベル、スモールボール等を使用して全身のシェイプアップを行うクラスです。                                      |
| ワークアウトヨガ                    | 40分        | ヨガのポーズを繰り返しながら筋力トレーニングを行うプログラムです。ヨガを通じて柔軟性と筋力アップの両方を目指すことができます。                                                                                                       | エアロサーキット               | 40分        | エアロビクスの動作と筋強化運動を交互に繰り返すレッスンです。                                                       |
| 健美操                         | 40分        | 気功や太極拳などに中国の伝統的な健康法を取り入れた体操です。音楽に合わせて全身をリフレッシュします。                                                                                                                    | エアサイクルフィットネス<br>リズムライド | 30分<br>40分 | 音楽を楽しみながら動くバイクプログラムです。簡単な動きで基本を学んでいきます。                                              |
| 健康太極拳                       | 40分        | 中国に古くから伝わる健康法です。緩やかに流れるように動くことで、正しい姿勢や体の正しい使い方を身につけながら体の調子を内側から整えます。                                                                                                  | エアサイクルフィットネス<br>パワーライド | 40分        | 音楽を楽しみながら動くバイクプログラムです。様々なテクニックを用いて多くのエネルギーを消費していきます。                                 |
| シニアフィットネス<br>からだアクティブ       | 30分        | 『いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくり』を目標としたプログラムです。レッスン時間は30分で、マットを使用したコンディショニング、立位での有酸素運動、筋力トレーニングを行います。                                                                     | FitFUN                 | 30分        | シンプルなエアロビクス動作と自重負荷トレーニングを融合させたクラスです。運動量・運動効果に拘った動きやすいレッスンとなります。                      |
| メディカルフィットネス                 | 20分        | 医学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムとなります。運動不足、栄養過多・偏重、ストレス過多などで発症した疾患の改善および予防アプローチを行っています。                                                                                         | シンプルエアロ                | 40分        | 音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。                                           |
| スムース&ヒーリング                  | 40分        | ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋脈をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。筋力トレーニングや持久力トレーニングなど他の運動と組み合わせることで、相乗効果が期待できます。                                                  | コンピネーションエアロ            | 40分        | エアロビクスの動きの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。                                           |
| カラダデトックス                    | 40分        | 「カラダが内側からへんかする発見と喜び」をコンセプトに、体調調整のための運動と漢方の知識(薬日本堂(くすりにほんどう)株式会社)を合わせて、健康美を目指すプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダが自然な状態にリセットします。四季ごとに「体調改善のテーマ」と「スタイルアップのテーマ」があります。 | オリジナルエアロ               | 40分        | 各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロビクスのクラスです。                                                  |
| 健康体操<br>(コアトレーニング&ストレッチ)    | 40分        | 体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で適度に体を動かすプログラムです。                                                                                                                             | シンプルステップ               | 40分        | 音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。                                        |
| 健康体操<br>(スモールボール)           | 40分        | スモールボールを使って、簡単なトレーニングやストレッチを行い全身を引き締めていきます。運動経験のある方もない方も参加できるクラスです。                                                                                                   | コンピネーションステップ           | 40分        | 動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。                                        |
| ボディケアストレッチ                  | 40分        | 体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。体を適度に動かしながら、かんたん案々に美と健康を高めたい方にオススメです。                                                                                                 | ファイトアタックBEAT           | 40分        | 本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。体を支えるバランス能力が身につく、ウエストの引き締めにも役立ちます。           |
| ファンクショナル<br>コンディショニング       | 40分        | インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを感じている方にオススメです。                                                                                                           | ファイトアタックPRO            | 40分        | 格闘技動作に慣れた方を対象とした、より複雑なコンピネーションを楽しむクラスです。                                             |
| セルフボディコンディショニング<br>(からだ調整法) | 40分        | からだほぐして血流促進、心地良い整体法で姿勢づくり・体質改善に導きます。腰痛・膝痛・肩こりの方にもおすすめです。                                                                                                              | ベリーダンス                 | 40分        | インナーマッスルの筋力アップに大変効果的です。お腹周りを主に動かすので、ウエストのくびれ作りに期待ができます。                              |
| X-CORE TRAINING             | 30分        | 立位での複合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしたフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。                                                                                          | ZUMBA®                 | 40分        | ラテンをはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。                                       |
| X-CORE FIGHTING             | 30分        | 体幹(CORE)を意識したトレーニングパートを軸に、格闘技やダンス動作を組み合わせる(クロスさせる)ことで短時間で脂肪燃焼を目指すクラスです。                                                                                               | ラテンダンス                 | 40分        | 情熱的なラテンのリズムに合わせて、様々なステップや振付を楽しむクラスです。                                                |
| X-CORE DANCING              | 30分        | ダンスパートとトレーニングパートを交互に行うクラスです。脂肪燃焼と体幹強化を同時に目指します。                                                                                                                       | HIP HOP                | 40分        | 様々なステップを組み合わせ、曲に合わせた振り付けを習得していくクラスです。洋楽・邦楽・K-POPで楽しく踊りましょう。                          |
|                             |            |                                                                                                                                                                       | ラテンムーブメント              | 40分        | ラテンダンスの基本的な動作を行っていくクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。                                       |

プールレッスンに参加される際の注意事項

・化粧は落とし、アクセサリ・メガネははずしてください。  
・タオルはプールサイドまでお持ちください。  
・レッスンにご参加の際は、スイムキャップをご利用ください。

| スイミング系 | 初級水泳A [本] 30分   | 週ごとに、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール(5回目はクロール)を<br>練習するクラスです。                | アクアウォーク&<br>ジョグ [本] 30分    | 水の特性を利用した運動で、水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、<br>走ったりするプログラムです。脂肪燃焼や柔軟性の維持向上、筋力<br>アップ、泳ぎが苦手な方、足腰の負担が気になる方に効果的です。 |
|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 初級水泳B [本] 30分   | 週ごとにクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(5回目はクロール)を<br>練習するクラスです。                 | アクアウォーク&<br>トレーニング [本] 30分 | シンプルなききの有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う<br>とたでも楽しめるプロ グラムです。                                                   |
|        | 中級水泳A 30分       | 週ごとに、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール(5回目はクロール)を<br>練習するクラスです。                | アクアダンス 30分                 | 音楽に合わせて、振り付けを楽しむながら全身を動かします。水の特性を<br>存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。                             |
|        | 中級水泳B 30分       | 週ごとにクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(5回目はクロール)を<br>練習するクラスです。                 | アクアビクス 30分 45分             | シンプルな動きで全身を動かし、脂肪燃焼を目指します。水の特性を存分<br>に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。                               |
|        | 初級スイムトレーニング 40分 | 4種目25m泳げる方で、長い距離を続けて泳げるようになりたい方に<br>最適なクラスです。800m～1,200m泳ぎます。   | スキンダイビング 30分               | マスク・スノーケル・フィンのみを使用して行います。初心者の方、<br>ライセンスをお持ちの方、どなたでもご参加いただけます。                                      |
| ダイビング系 | 中級スイムトレーニング 50分 | 4種目25m泳げる方で、長い距離を続けて泳げるようになりたい方に<br>最適なクラスです。1,200m～1,700m泳ぎます。 | フィンスイム 30分                 | フィンを使って色々な泳ぎにチャレンジするクラスです。                                                                          |

|                     |                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| プールレッスンに参加される際の注意事項 | ・化粧は落とし、アクセサリ・メガネははずしてください。 ・タオルはプールサイドまでお持ちください。<br>・レッスンにご参加の際は、スイムキャップをご利用ください。 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

| あなたの専属<br>トレーナーは、<br>お決まり<br>ですか？                                                                               | 今話題の<br>パーソナルトレーニングとは…?「専属トレーナー」による、マンツーマン(1対1)のトレーニングです。 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <br>パーソナル<br>トレーニングの<br>歴史 | 20年前<br>アメリカでアスリートやセレブが行った<br>プライベートトレーニングとしてはじまる。        |
|                                                                                                                 | 10年前<br>日本でも有名人を中心に、<br>徐々に取り入れはじまる。                      |
|                                                                                                                 | 現在<br>健康意識の向上とその効果の高さから、<br>一般の人達にも広がりはめている。              |

|                                     |                                                                                                      |                              |              |                               |                               |                             |                        |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| ただ、寝てる<br>だけなのに、<br>からだ整う<br>新サービス! | <br>施術までの<br>流れ | スマホ、PCなど<br>お客様ご自身で<br>予約、決済 | 24時間<br>予約OK | 当日、受付にて<br>ご予約の旨を<br>お申し出ください | 担当ボディケア<br>トレーナーによる<br>施術スタート | カラダがスッキリ<br>したことを実感、<br>ご帰宅 | 着替え<br>不要<br>ジムで<br>施術 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|

| CENTRAL SPORTS | セントラルフィットネスクラブ24 緑園都市店 TEL.045-814-6680 | <div> <div>便利で、簡単!!<br/>レッスンスケジュール<br/>の確認はこちらから</div> <div> <div>PCから</div> <a href="https://www.central.co.jp">https://www.central.co.jp</a> <div>(検索サイト「セントラルスポーツ」で検索してもアクセスOK!)</div> </div> </div> | <div> <div>1) 下記のアドレスへアクセス!</div> <div>2) クラブのレッスンスケジュールをチェック!</div> </div> | <div> <div>右記の<br/>QRコードから<br/>簡単アクセス!</div>  </div> |
|----------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|----------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|