

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2021年11月～

各スタジオ
定員数

- ベル …42名
- ジェーン …68名
- ジャスミン …19名

CSLiveとは、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、繋がりを覚えることができる映像配信型プログラムです。

LIVE = LIVE配信レッスン **REC** = 録画映像レッスン

※新型コロナウイルスの情勢により、内容や時間の変更となる場合がございます。ご了承ください。

Time	Tue 火曜日					Wed 水曜日					Thu 木曜日					Fri 金曜日					Sat 土曜日					Sun 日曜日				
	スタジオ		プール			スタジオ		プール			スタジオ		プール			スタジオ		プール			スタジオ		プール			スタジオ		プール		
	ベル	ジェーン	ジャスミン	メロディ	マーメイド	ベル	ジェーン	ジャスミン	メロディ	マーメイド	ベル	ジェーン	ジャスミン	メロディ	マーメイド	ベル	ジェーン	ジャスミン	メロディ	マーメイド	ベル	ジェーン	ジャスミン	メロディ	マーメイド	ベル	ジェーン	ジャスミン	メロディ	マーメイド
9:00	9:00 OPEN																													
9:15-9:40	健康体操 荒木					STEP jam 鈴木(良)					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
10:00-10:30	CSLive ダンスファン REC					ポディケア ストレッチ 天野					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
10:30-11:00	健康体操 中道					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
10:45-11:15	セントラリアン 学びタイム 市川					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
11:00-11:30	ベビー スイミング スクール 有料					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
11:30-12:00	ベビー スイミング スクール 有料					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
11:50-12:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
12:00-12:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
12:30-13:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
12:45-13:15	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
13:00-13:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
13:30-14:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
13:30-14:10	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
13:45-14:15	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
14:00-14:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
14:30-15:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
15:00-15:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
15:30-16:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
16:00-16:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
16:30-17:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
17:00-17:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
17:30-18:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
18:00-18:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
18:30-19:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
19:00-19:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
19:30-20:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
20:00-20:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
20:30-21:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
21:00-21:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
21:30-22:00	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
22:00-22:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				
23:00-23:30	ピラティス 市原					ピラティス スクール (中級) 池田 有料					ヨガ 小宮					フィットアタック BEAT 宮林					FIT jam 山岸					ヨガ 松崎				

〈プールレッスンご参加について〉

- 定員制のクラスにつきましては、プールカウンターにてレッスン開始1時間前よりご予約いただけます。
- 10名以上参加のスイムレッスンでは2コース、20名以上のレッスンでは3コース使用致します。
- マーメイドプールは、【火～金/16:00～19:00、土/14:30～18:30】のジュニアスクール実施中の時間は全面ご使用になれません。その他のジュニアスクール実施中の時間につきましては、一部コースを開放しております。予めご了承ください。
- ダイビング講習・パーソナルイベントなどでプールを利用させていただく場合がございます。予めご了承ください。
- ベビースイミングスクール開始時15組未満の場合、2コースで行います。1コースは歩行コースとして開放致します。また、状況により全コースを使用する場合もございますので、予めご了承ください。

〈スタジオレッスンご参加について〉

- すべてのスタジオレッスンは定員制となります。
- レッスン開始90分前より、5Fカウンターにて整理券を配布しておりますので、チケットをお持ちの上スタジオへお越しください。
- 安全上レッスン開始後のご参加はご遠慮ください。
- レッスン中の入室はご遠慮ください。

● 毎週月曜日は休館日となります。

● 祝祭日プログラムは特別プログラムとなります。また都合により、担当者及びレッスン内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

● 各種有料クラスの詳細につきましては、5Fレセプションにてお問い合わせください。

● レッスン中の入室はご遠慮ください。

● 室温28～33℃ ● 室温33～36℃

● 定員 … 定員制/要整理券

● 11月] ウインドリズム 感情を整えて気分UP

● 12月] シリアンファー 呼吸を楽に