



LESSON SCHEDULE 2025年1月～

HOTレッスンであたたまろう

アクティブ系で汗をかく、HOTレッスンでカラダを整える♪寒い日にもスタジオレッスンはおすすめです♪



	Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日	
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00-10:00	9:00-10:00	9:00
9:20-9:50	HOTヨガ 清水	CSLive 奇数週/シニアフィットネス 偶数集/ビューティプロジェクト	9:30-11:00 はつらつ健康体操教室 【有料スクール】	9:20-10:00 健美操 中迫	9:20-9:50 骨盤エクササイズ 吉川	キッズ体育スクール 児童	キッズ体育スクール 幼児	10:00
10:00	10:10-10:40 バランスボール 清野	レッスン変更 REC 10:20-11:00 ZUMBA® 吉野		10:20-10:50 ダンスWAVE 清水	10:05-10:45 オリジナルエアロ 吉川	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00
10:45~11:00 みんなで行くバランスアップ	11:00-11:40 CSLive シンプルエアロ REC	11:20-12:00 ファンクショナルトレーニング 金	11:40-12:20 ヨガ 藤井	11:10-11:50 ヨガ 清水	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE LIVE	10:30~10:45 コンディショニング ジムスモ	10:00-11:00 キッズ体育スクール 児童	11:00
11:00	12:00-12:40 HOTカラダ デトックス 内田	12:20-12:40 セントラリアン〜ポッチャ	12:30~12:45 お腹シェイブ	12:05-12:25 メディカルフィットネス/フレイル予防・改善 NEW CSLive REC	11:50-12:30 CSLive ヨガ REC	11:25-11:55 HOTルーシーダットン 石川	11:00-12:00 キッズ体育スクール 児童	11:00
12:00	13:00-13:40 ファイトアタックBEAT 原 貴彦	13:00-13:30 STEP jam 清野	12:40-13:20 CSLive ファイトアタックPRO REC	12:40-13:20 CSLive シェイブパンプ REC	13:00-14:30	12:15-12:45 CSLive X-CORE TRAINING REC	12:30-13:10 ファンクショナルコンディショニング 金	12:00
13:00	14:00-14:40 ヨガ 杉田	13:50-14:30 CSLive ヨガ REC	13:30-13:45 ポールストレッチ	13:40-14:20 ZUMBA® 徳能	14:00-14:30 はつらつ健康体操教室 【有料スクール】	12:55~13:05 パワーコア	13:30-14:00 シンプルステップ 金	13:00
14:00	15:30-16:30 キッズ体育スクール 児童	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	14:40-15:20 ピラティス 市原	14:00 CLOSE	13:15-14:15 キッズ 運動能力開発スクール	14:20-15:00 HOTフィールヨガ 吉野	14:00
15:00	16:30-17:30 キッズ体育スクール 児童	16:30-17:30 キッズ体育スクール 児童	16:30-17:30 キッズ体育スクール 児童	14:40-15:20 ピラティス 市原	15:30-16:30 キッズ運動能力 開発スクール	14:30-15:30 キッズ体育 幼児	15:20-15:50 X-CORE DANCING 吉野	15:00
16:00	17:30-18:30 キッズ体育スクール 上級	17:30-18:30 キッズ体育スクール 児童	17:30-18:30 キッズ体育スクール 児童	17:00-18:00 キッズHIPHOPスクール 低学年	17:00-18:00 キッズ体育スクール 児童	15:30-16:30 キッズ体育スクール 幼児	16:10-16:50 シェイブパンプ 原 貴彦	16:00
17:00	19:10-19:40 CSLive シェイブパンプPOWER NEW REC	19:10-19:50 CSLive Lati Lati LIVE	18:30-19:30 キッズ体育スクール 上級	18:00-19:00 キッズHIPHOPスクール 高学年	18:00-19:00 キッズ体育スクール 児童	16:30-17:30 キッズ体育スクール 児童	17:00~17:15 ストレッチ	17:00
18:00	20:00-20:40 ZUMBA® 吉野	20:00-20:40 ヨガ 秋葉	20:00-20:30 CSLive X-CORE FIGHTING LIVE	19:00-20:00 キッズHIPHOPスクール 上級	19:00-20:00 キッズHIPHOPスクール 上級	17:30-18:30 キッズ体育スクール 児童	17:30-18:30 キッズ体育スクール 個人塾	18:00
19:00	20:50-21:30 CSLive ヨガ REC	20:50-21:30 CSLive ピラティス REC	20:50-21:30 シェイブパンプ 原 大輔	20:10-20:50 ファイトアタックBEAT 原 貴彦	20:10-20:50 ファイトアタックBEAT 原 貴彦	18:40-19:40 キッズ体育スクール 個人塾	19:00 CLOSE	19:00
20:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	21:00-21:30 CSLive HOTヨガ	21:00-21:30 CSLive HOTヨガ	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00
21:00				レッスン変更				21:00
22:00								22:00

ネットでも
チェック
できます

New arrival !!
 ◆メディカルフィットネスシリーズ フレイル予防・改善
 日常生活における活動性向上につながる、筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチをバランスよく行います。フレイルとは…日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。
 ◆シェイブパンプPOWER (パワーパンプのリニューアル版！ぜひ一度お試しください！)
 コンビネーション主体から シンプルな構成へ変更しました(トレーニングに集中しやすい) 大筋群のみから 大筋群だけでなく小筋群も追加しました(全身のトレーニングが可能)



諸注意
 ケガ防止、ご自身の体調管理のためにも、必ず準備運動を実施しましょう。都合により、担当者やレッスンを変更またはCLOSEすることがございます。

スタジオプログラムに参加される皆様へ
 整理券を取得の上、開始10分前にスタジオ前でお待ちください。レッスン開始後の入場はお断りしております。

Information
CSLive ジムスモ
 【CS Live】…トップインストラクターによる映像配信レッスンとなります。気軽に参加できるのでオススメです
 【ジムスモ】…ジム内で行うショートレッスンです。短い時間で気軽に参加することができます！