

# LESSON SCHEDULE 2024年4月～

暑から夏にかけて・・・

少しずつあたたかくなって、体が動かしやすくなる季節♪  
この機会に有酸素運動で体をほぐしてみませんか？



	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	ヨガ 清水	CSLive シニアフィットネス/からだアクティブ		健美操 中迫	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 ZUMBA® 吉野	はつらつ健康体操教室 【有料スクール】	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	ジムスモ みんなでバランスアップ			11:10-11:50 ヨガ 清水	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE 吉川	10:30-11:10 コンビネーション エアロ 石川	10:00-11:00 キッズ体育スクール 児童	11:00
11:00	11:00-11:40 CSLive シンプルエアロ	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	12:05-12:25 メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE 吉川	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	12:00-12:40 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	12:40-13:20 CSLive ファイトアタックPRO	12:40-13:20 CSLive シェイブパンプ	11:50-12:30 CSLive ヨガ	12:15-12:45 CSLive やせる！脂肪燃焼ダンス	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	13:00-13:40 ファイトアタックBEAT 原 貴彦	13:00-13:30 STEP jam 清野	13:30-13:45 ジムスモ ポールストレッチ	13:40-14:20 ZUMBA® 徳能	13:00-14:30 はつらつ健康体操教室 【有料スクール】	13:15-14:15 ジムスモ 13:00～13:10 パワーコア	13:30-14:00 シンプルステップ 金	13:00
14:00	14:00-14:40 ヨガ 杉田	13:50-14:30 CSLive フィールピラティス	14:00-14:40 コンビネーションエアロ 稲垣	14:40-15:20 ピラティス 市原	14:00 CLOSE	14:30-15:30 キッズ体育 幼児	14:20-15:00 フィールヨガ 吉野	14:00
15:00	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	17:00-18:00 キッズHIPHOPスクール 低学年	15:30-16:30 キッズ運動能力 開発スクール	15:30-16:30 キッズ体育スクール 幼児	15:20-15:50 X-CORE DANCING 吉野	15:00
16:00	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	18:00-19:00 キッズHIPHOPスクール 高学年	17:00-18:00 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	16:10-16:50 シェイブパンプ 原 貴彦	16:00
17:00	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	19:00-20:00 キッズHIPHOPスクール 上級	18:00-19:00 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	17:00-17:15 ジムスモ ストレッチ	17:00
18:00	19:00 レッスン増設 時間変更 CSLive ファイトアタックPRO	19:00 レッスン増設 CSLive Lati Lati	18:30-19:30 キッズ体育スクール 上級	20:00-20:30 CSLive X-CORE FIGHTING	19:00-20:00 キッズHIPHOPスクール 上級	18:40-19:40 キッズ体育スクール 個人塾	19:00 CLOSE	18:00
19:00	19:10-19:50 CSLive ファイトアタックPRO	19:10-19:50 ジムスモ 19:20～19:40 ポールエクササイズ	19:40-19:50 ランコンディショニング	20:10-20:50 CSLive ファイトアタックBEAT 原 貴彦	19:45～19:55 みんなでスクワット	20:00 CLOSE	定員：35名（一部クラス除く） 全クラス 開始30分前より フロントで整理券を配布します	19:00
20:00	20:00-20:40 ZUMBA® 吉野	20:00-20:40 シンプルエアロ 小林	20:50-21:30 シェイブパンプ 原 大輔	21:00-21:30 ヨガ 秋葉				
21:00	20:50-21:30 CSLive ヨガ	21:00-21:30 CSLive パワーパンプ						
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE				

ネットでも  
チェック  
できます

**New arrival !!**

- ◆ やせる！脂肪燃焼ダンス  
「楽しくやせる×ストレス発散」をコンセプトに、楽しみながらシンプルな振付で体を動かすプログラムです。
- ◆ シニアフィットネス からだアクティブ  
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。
- ◆ メディカルフィットネス 高血圧改善ストレッチ  
高血圧改善と体の柔軟性を目的としたエクササイズです。さまざまな研究結果から、ストレッチ運動が動脈硬化、安静時の心拍数、最高血圧を低下させ、動脈硬化の重要な要素である血管内皮機能を改善することがわかっています。

**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！