LESSON SCHEDULE

ジムスタ24泉大津 & ヨガピス泉大津
レッスンスケジュール 2024年 1月～

スタッフ対応時間
・平日 11:00～13:00・14:00～21:00
・土日 10:30～13:00・14:00～18:10
・祝日 11:00～13:00・14:00～18:10
※13:00～14:00 受付CLOSE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜（休館日）	金曜日	土曜日	日曜日
9:30				木曜9時～金曜9時まで休館		9:30～10:30 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）鈴木	9:30～10:30 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）大野
10:00	10:10～11:10 ヨガピス HOTヨガ（代謝UP）泉	10:10～11:10 ヨガピス HOTピラティスヨガ 井出	10:10～11:10 ヨガピス HOTピラティスヨガ 宇佐美		10:10～11:10 ヨガピス HOTリンパデトックス&ヨガ 山口	10:40～11:40 ヨガピス HOTリンパデトックス&ヨガ 鈴木	
11:00							
11:30	11:30～12:10 パワーヨガ（CS-REC）	11:30～12:10 ヨガ（CS-REC）	11:30～12:10 ヨガ（CS-REC）		11:20～12:20 ヨガピス HOTパワーヨガ 山口		11:30～12:10 ピラティス（CS-REC）
12:00					12:30～12:50 ロコモ予防・改善（CS-REC）		12:20～12:30 筋膜ほぐし
12:30							
13:00							13:30～14:00 パワーパンプ（CS-REC）
13:30						13:30～14:30 キッズ キッズ体育（幼児）小杉・藤原	14:10～14:40 ビューティPJ：SENAKA（CS-REC）
14:00						14:30～15:30 キッズ キッズ体育（幼児）小杉・藤原	14:50～15:20 X-CORE TRAINING（CS-REC）
14:30						15:30～16:30 キッズ キッズ体育（児童）小杉・藤原	
15:00	15:00～16:00 キッズ キッズ体育（幼児）大丸	15:00～16:00 キッズ キッズ体育（幼児）喜澤	15:00～16:00 キッズ キッズ体育（幼児）喜澤		15:00～16:00 キッズ キッズ体育（幼児）小杉	16:30～17:30 キッズ キッズ体育（児童）小杉・藤原	
15:30							
16:00	16:00～17:00 キッズ キッズ体育（児童）大丸 / 運動能力開発スクール谷	16:00～17:00 キッズ キッズ体育（児童）大丸 / 運動能力開発スクール喜澤	16:00～17:00 キッズ キッズ体育（児童）喜澤		16:00～17:00 キッズ キッズ体育（児童）小杉		17:00～18:00 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）鈴木
16:30							
17:00	17:00～18:00 キッズ キッズ体育（児童）大丸		≪地域支援イベント≫ 17:30～17:45 かんたんトレーニング ※一般参加OK！				
17:30							
18:00					18:00～19:00 ヨガピス HOTリンパデトックス&ヨガ 井出		
18:30	18:30～19:00 ビューティPJ：SENAKA（CS-REC） ※ゆるHOT		18:30～19:00 HOTヨガ（CS-REC） ※ゆるHOT			【18:10 受付CLOSE】	【18:10 受付CLOSE】
19:00	19:10～20:10 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）伊澤	19:30～20:10 パワーヨガ（CS-REC） ※ゆるHOT	19:10～20:10 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）山下		19:10～20:10 ヨガピス HOTヨガ（機能改善）鈴木		
19:30							
20:00	ジムスモ						
20:30	20:20～21:20 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）伊澤 ▶20:05-20:15 骨盤エクササイズ ▶20:20-20:30 お腹シェイプ ▶21:00-21:10 ストレッチ	20:20～21:20 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）大野			20:20～21:20 ヨガピス HOTヨガ（ベーシック）泉		
21:00	【21:00 受付CLOSE】	【21:00 受付CLOSE】	【21:00 受付CLOSE】		【21:00 受付CLOSE】		

＜ レッスン紹介 ＞

【ヨガピス】
女性限定のヨガ・ピラティスHOTレッスン会員区分。

★Point ①
初心者も安心して通える「スクール制」
★Point ②
休んでも安心の振替制度
★Point ③
リーズナブルな会費
7,480円(税込)～/月
★Point ④
月2回ジム利用が可能

【CS-Live レッスン】
セントラルグループのトップインストラクターによるオンライン(映像)レッスン。

・LIVE･･･生配信
・REC･･･録画配信

【ジムスモ】
ジムなどを中心とした、10分～15分限定のスモールレッスン。

初心者対象の少人数制。

【キッズ体育】
鉄棒・跳び箱・マットをメインとし、総合的な運動能力を養っていくキッズスクール。

【運動能力開発スクール】
コーディネーション運動をベースとした、セントラルスポーツオリジナルのプログラムです。

体験会・短期教室も随時開催中。

【スタジオレッスンについて】

CS-LIVE
ジムスモ
→ ジム利用可能者のみ可 ※一部除く

ヨガピス … ヨガピス会員のみ可 ※女性限定/会員制

※レッスン前後は、換気・除菌を強化しております。
※CS-Live・ジムスモはイベント等の実施に伴い、時間変更・クローズする場合がございます。
※担当者・内容は予告なく変更する場合がございます。

＼ ホットレッスンではこんな効果が期待できます！／

ストレス解消
ヨガで行うポーズ（アーサナ）は、まず、からだの緊張を取り除き、自分と向き合うことで心もリラックスさせます。この流れが溜まったストレスを解消していきます。

デトックス効果
遠赤外線を利用したスタジオでは、からだの内側から発汗を促し、デトックス効果や老廃物の排出に役立ちます。

肩こりの解消
温かいスタジオで行うヨガは、血流を増やし、からだの隅々にまで血液を巡らせます。さらにヨガのポーズ（アーサナ）によるストレッチ効果で、肩や背中などのコリを解消していきます。

むくみの解消
温かいスタジオで行うヨガは、からだが固い人でもヨガポーズによるストレッチが安全にでき、発汗効果と相まってむくみを解消します。

★ ヨガピス レッスン ★

☆少人数スクール制！ひとりひとりと向き合い、個人に合わせた効果的な指導を行ないます。

レッスン名		強度(参考)	内容
HOT ピラティスヨガ		★★★★★ ∫ ★★★	ピラティスの動作で体幹を鍛え、しなやかで綺麗な身体を目指す。 ピラティスでしっかり動いた後はヨガのパートでリラックス。 おすすめは、『ボディラインを綺麗にしたい』『姿勢を良くしたい』という方。
HOTヨガ	代謝UP	★★½ ★★★	筋トレ要素の入ったヨガで、主に体幹を鍛えながら、筋力UPと柔軟性UPを目指す。 おすすめは、『しっかり動きたい』『代謝をあげたい』という方。
	機能改善	★★★★★ ∫ ★★★★	人間本来の身体の動きを取り戻し、身体を動かしやすくすることを 目的としたクラス。身体の使い方を重視して、ポーズの練習をしていく。 おすすめは、『もっと楽に動きたい』『活動的になりたい』という方。
	ヨガ（ベーシック）	★★★	伝統的なインドの健康法(ヨガ)のクラス。ポーズを1つ1つ手に入れる。 呼吸や姿勢に意識を向け、心と身体そして気を調和させることで身体の調子を整える。 おすすめは『リラックスしたい』『ストレス発散したい』 という方。
HOT リンパデトックス &ヨガ		★★ ∫ ★	前半はリンパマッサージ。(大体30分/セルフマッサージ）後半はヨガ。リンパマッサージは 座位で行い、運動量は少なめ。リンパの流れが良くなり、発汗作用を促進する。 おすすめは、『汗をかきにくい』『体質改善希望』『運動自体が久しぶり』 という方。

★ CS-Live レッスン ★

☆当社オリジナル！ トップインストラクターによる映像配信型レッスンとなっております。

【 CS- LIVE 】・・・生中継配信　【 CS- REC 】 ・・・録画配信

レッスン名	種類	内容
ビューティPJ：SENAKA	・REC	背中周りの筋肉を鍛え、背中をスッキリ整え、きれいに見せるプログラムです。 姿勢が気になる方にもおすすめです。チューブを使用します。
メディカルフィットネス ロコモ予防・改善	・REC	筋力やバランス能力の衰えを予防改善し、身体活動能力の向上を目指すプログラムです。 ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、加齢とともに骨や、 関節、筋肉などの機能が低下し、介護や寝たきりとなる危険性が高まる状態のことです。
ヨガ	・REC	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって 体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
HOTヨガ	・REC	話題のHOTスタジオでじっくり行うヨガです。遠赤外線がカラダを芯から温め、 身体を動かしやすく柔軟にします。（室温の低いゆるHOTの環境で実施します）
パワーヨガ	・REC	主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメ！ 心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。
ピラティス	・REC	100年の歴史を持つメソッドで、からだの奥にある筋肉（インナーマッスル）をしなやかで、 丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。
X-CORE TRAINING	・REC	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。
パワーパンプ（定員 8名）	・REC	バーベルを用いて筋力トレーニングを行う、シェイプパンプのステップアップクラスです。 音楽に合わせて、複数の動作を組み合わせて動くため短時間で達成感を味わえるプログラムです。

※ヨガ系→スタジオ壁面に設置しているヨガマット（NO.31～40）をご利用ください。

※ストレッチマットを使用するレッスンはスタジオ設置の物をご使用ください。

※使用した備品・マットなどは、各自で除菌いただきご返却をお願いいたします。

※パワーパンプ→スタジオ内設置の備品を使用します。

※靴マークが付いてるレッスンは、室内シューズをご用意ください。

★ジムスモ無料レッスン★　ジムなどで行う“スモールグループエクササイズ♪”

ジムスモは、気軽に参加できる少人数グループエクササイズ。機能改善やスポーツトレーニングなど、
目的に応じたプログラムを多数実施します。当クラブインストラクターが直接指導しますので、どなたでも安心して楽しめます。

★地域支援イベント（一般参加可能）★　どなたでも参加OK！初心者向けトレーニング

毎週水曜 ▶ 17：30～17：45　※祝日は休講となります。

かんたんトレーニング	どなたでも簡単に行える初心者向けエクササイズです！ クラブ内ココフレアで実施いたしますので、時間までにココフレアにお入り下さい。 ※詳細はクラブ掲示のポスターをご覧ください。