

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 10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
			木曜9時～21時まで休館			
9:30					9:30～10:30	9:30～10:30
10:00					ヨガピス HOTヨガ (ハーフ) 鈴木	ヨガピス HOTヨガ (ハーフ) 大野
10:10～11:10	10:10～11:10	10:10～11:10		10:10～11:10		
10:30	ヨガピス HOTヨガ (代謝UP) 泉	ヨガピス HOTピラティス 井出		ヨガピス HOTリンパテックス & ヨガ 山口		
11:00		ヨガピス HOTピラティス 宇佐美			10:40～11:40	10:50～11:30
11:30	11:30～12:10	11:30～12:10		11:20～12:20	ヨガピス HOTリンパテックス & ヨガ 鈴木	スムース&ヒーリング (CS-REC)
12:00	11:30～12:10	11:30～12:10	木曜9時～21時まで休館	ヨガピス HOTパワーヨガ 山口		
12:30	11:30～12:10	11:30～12:10				
13:00	12:20～12:50	12:20～12:50				13:10～13:20 みんなで筋トレ
13:30	X-CORE FIGHTING (CS-REC)	X-CORE FIGHTING (CS-REC)				13:30～14:00 パワーバンプ (CS-REC)
14:00					13:30～14:30	14:10～14:50
14:30					キッズ キッズ体育 (幼児) 小杉・藤原	15:00～15:20 骨粗しょう症予防・改善 (CS-REC)
15:00					14:30～15:30	
15:30	15:00～16:00	15:00～16:00		15:00～16:00	キッズ キッズ体育 (幼児) 小杉・藤原	
16:00	キッズ体育 (幼児) 大丸	キッズ体育 (幼児) 喜澤		キッズ キッズ体育 (幼児) 小杉	15:30～16:30	
16:30	16:00～17:00	16:00～17:00		16:00～17:00	キッズ キッズ体育 (児童) 小杉・藤原	
17:00	キッズ体育 (児童) 大丸	キッズ体育 (児童) 喜澤		キッズ キッズ体育 (児童) 小杉	16:30～17:30	
17:30	17:00～18:00	17:00～18:00			キッズ キッズ体育 (児童) 小杉・藤原	17:00～18:00
18:00	キッズ体育 (児童) 大丸	キッズ体育 (児童) 喜澤				ヨガピス HOTヨガ (ハーフ) 鈴木
18:30	18:30～19:00	18:30～18:50		18:00～19:00		
19:00	ビューティPJ: SHISEI-骨盤- (CS-REC)	骨粗しょう症予防・改善 (CS-REC)		ヨガピス HOTリンパテックス & ヨガ 井出	【18:10 受付CLOSE】	【18:10 受付CLOSE】
19:30	※ゆるHOT	※ゆるHOT		19:10～20:10		
20:00	19:10～20:10	19:10～20:10		ヨガピス HOTヨガ (機能改善) 鈴木		
20:30	HOTヨガ (ハーフ) 伊澤	HOTヨガ (ハーフ) 山下		20:20～21:20		
21:00	20:20～21:20	20:20～21:20		ヨガピス HOTヨガ (ハーフ) 泉		
	ジムスモ	※ゆるHOT				
	HOTヨガ (ハーフ) 伊澤	HOTヨガ (ハーフ) 大野				
	【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
スポーツオジジナルの
プログラムです。

【スタジオレッスンについて】

CS-LIVE } シングル・ヨガピス&ジムの
の方がご利用いただけます

ジムスモ }

ヨガピス ... ヨガピス会員のみ可
※女性限定/会員制

キッズ体育 ... お子様対象の
スクールクラスです

ジムスモ ... (月曜)ココフレアで実施 / (水曜)もんとパーク・ココフレアで実施 / (日曜)スタジオで実施

※CS-Live・ジムスモはイベント等の実施に伴い、時間変更やクローズになる場合がございます。
※各レッスンは都合により、プログラム、インストラクターが予告なく変更になる場合があります。
※レッスン開始後の途中入場は、ケガ防止の為、ご遠慮いただきますようお願いいたします。



★ 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	★★★★★ S ★★★	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	★★★ ★★★	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	★★★★★ S ★★★	人間本来の身体の動きを取り戻し、身体を動かしやすい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	★★★ S ★	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：SHISEI~骨盤~	・REC	美しいボディラインや動きづくりを目指す簡単エクササイズ。 ピラティスやバレエの動きを取入れたエクササイズで、姿勢を美しくみせるプログラムです。
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。
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。
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。
X-CORE FIGHTING	・REC	シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、さらに静と動のメリハリのある動きの 高強度トレーニングを組み合わせることで、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。
骨粗しょう症予防・改善	・REC	体重を負荷にして骨に衝撃を与えるジャンプ動作等の運動と、転倒予防のための バランストレーニングにより、骨粗しょう症の予防改善すること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カトレーニングを行う、シェイ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。
スムーズ&ヒーリング	・REC	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膜をほぐし、 動きやすい（機能的な）体を目指すプログラム。

※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。

※パワーパンプスタジオ内設置の備品を使用します。

※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。

※靴マークが付いているレッスンは、室内シューズをご用意ください。

※使用した備品・マットなどは、各自で元の場所にご返却をお願いいたします。

★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

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！ もととパークで実施いたしますので、5分前にエントランスに集合して下さい。 ※11月～はココフレアで実施します。詳細はクラブ掲示のポスターをご覧ください。
------------	--