

レッスン内容・時間・担当者は未確定な箇所があり、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール 2026年10月～

セントラルフィットネスクラブ24 袖ヶ浦駅前店

スタジオレッスンはオンライン予約が必要です。レッスン30分前よりチェックイン可能です。

Mon 月曜日		Tue 火曜日		Wed 水曜日		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
9:00								9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:30 OPEN		9:20～10:00 CSLive パワーヨガ		9:00～12:00	
10:00 CSLive フィールピラティス REC 定員 36名		10:10～10:30 アクアウォーク&ジョグ 佐竹		10:00～10:40 ヨガ 藤崎 定員 36名		10:10～11:00 フィン フリーコース ※1コース使用		10:20～11:00 CSLive シェイブパンプ REC 定員 25名		10:00～12:00 キッズダンス スクール【有料】	
10:40～11:40		10:50～11:30		11:00～11:40		11:00～11:40		10:40～11:40		11:00～11:40 ベビー スイミング スクール【有料】	
11:00～11:40 ダンスWAVE 宇良 定員 36名		ダンスWAVE 矢野 定員 36名		11:00～11:30 アクアダンス 深作		11:00～11:40 ZUMBA® 藤崎 定員 36名		ベビースイミング スクール【有料】 ※2コース使用		10:00～12:00 キッズダンス スクール【有料】	
12:00～12:40		11:45～12:15		11:40～12:10		11:50～12:20		11:30～15:30 キッズ体育 スクール【有料】		12:10～12:40 マンスリースイム 石井	
12:20～12:50 シェイブパンプ 安達 定員 25名		CSLive リズムキャンプ REC 定員 36名		12:10～13:00 フィン フリーコース ※1コース使用		12:00～12:40 コンビネーション ステップ 黒川 定員 25名		12:00～12:30 長距離スイム 石井 ※最大3コース使用		12:30～13:10 コンビネーション エアロ 黒川 定員 36名	
13:00～13:40 CSLive パワーヨガ REC 定員 36名		12:30～13:10 スキndaイビング 脇元		12:30～13:10 マンスリースイム 磯野		12:30～13:10 スイムトレーニング (初・中級) 根本		12:30～13:30 フィン フリーコース ※1コース使用		13:25～14:05 コンビネーション ステップ 黒川 定員 25名	
14:00		12:30～13:10 ZUMBA® 熊谷 定員 36名		13:00～13:40 CSLive スムーズ&ヒーリング REC 定員 23名		13:00～13:40 コンビネーション エアロ 黒川 定員 36名		13:00～16:30 キッズ スイミング スクール【有料】 ※2コース使用		13:10～13:40 アクアウォーク&ジョグ 安達	
15:00		13:00～13:30 フィンスイム 脇元		14:00～14:30 パーソナルスイム レッスン【有料】 予約		14:00～14:30 パーソナルスイム レッスン【有料】 予約		15:00～18:30		13:50～14:30 スイムトレーニング (中・上級) 根本 ※最大3コース使用	
15:30～18:30		15:00～18:30		15:00～18:30		15:00～18:30		15:30～18:30		14:30～15:00 CSLive リズムライド REC 定員 20名	
16:00		15:30～18:30		15:30～18:30		15:30～18:30		16:30～17:00 X-CORE FIGHTING 安達 定員 36名		15:15～15:55 シェイブパンプ 小川 定員 25名	
17:00		16:00～18:00		16:00～18:00		16:00～18:00		17:15～17:55 ダンスWAVE 笹川 定員 36名		16:10～16:50 ZUMBA® 矢野 定員 36名	
18:00		17:00～17:45 CSLive ヨガ REC 定員 36名		17:00～17:45 フィン フリーコース ※1コース使用		18:30～19:00 スポーツ個人塾 (スイム)【有料】 予約		18:15～18:55 パワーライド 安達 定員 20名		17:05～17:45 CSLive ヨガ REC 定員 36名	
19:00		18:00～18:55 マンスリースイム 石井		18:00～18:55 シンブルステップ 笹川 定員 25名		18:30～19:00 スポーツ個人塾 (スイム)【有料】 予約		19:00～19:40 CSLive Pilates Shape REC 定員 36名		19:00～19:40 スイムトレーニング (中・上級) 石井	
19:00～19:40 ファイトアタックBEAT 安達 定員 36名		19:00～19:30 マンスリースイム 石井		19:00～19:40 シンブルステップ 笹川 定員 25名		19:00～19:30 長距離スイム 磯野		19:00～19:40 CSLive Pilates Shape REC 定員 36名		19:00～19:40 スイムトレーニング (中・上級) 石井	
20:00～20:40 コンビネーションエアロ 黒川 定員 36名		20:00～20:40 シェイブパンプ 磯野 定員 25名		20:00～20:40 リズムライド 磯野 定員 20名		20:00～20:40 フィン フリーコース ※1コース使用		20:00～20:40 ZUMBA® 熊谷 定員 36名		20:00～21:00 フィン フリーコース ※1コース使用	
20:55～21:25 健康体操 黒川 定員 23名		20:55～21:25 CSLive ヨガ REC 定員 36名		20:55～21:25 EXCITE-BODY 磯野 定員 36名		20:55～21:25 シェイブパンプPOWER 安達 定員 20名		20:55～21:25 シェイブパンプPOWER 安達 定員 20名			
22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE			

⚠️ レッスン参加上のご注意

- 木曜日は休館日です。
- プールレッスンは参加状況に応じて最大3コース使用させていただきます。
- アクアピクス、アクアダンスは通常2コース使用、20名以上の場合は3コース使用させていただきます。
- プールにおいて3コース使用中の場合は歩行者コースのみとなります。
- 都合により、担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。
- 各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。

⚠ レッスン参加上のご注意

- 木曜日は休館日です。
- プールレッスンは参加状況に応じて最大3コース使用させていただきます。
- アクアピクス、アクアダンスは通常2コース使用、20名以上の場合は3コース使用させていただきます。
- プールにおいて3コース使用中の場合は歩行者コースのみとなります。
- 都合により、担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。
- 各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。
- 【有料】表記のレッスンは有料レッスンです。詳しくはフロントにてお尋ねください。
- レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。

STUDIO LESSON スタジオレッスン

脂肪燃焼系	ファイトアタック BEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めに効果的です。	脂 肪 燃 焼 系	コンビネーション ステップ	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル回転!脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。	ト レ イ ン グ 系	フィールピラティス	ピラティステクニックの効果を、体を動かしながら感じ、ご自身の体の状態や仕組みを理解していくセントラルスポーツオリジナルプログラムです。マットの上で自重を使って行う内容です。	ア ク ア ト レ イ ン グ 系	リズムキャンプ	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。コア(胴体)を強くし、楽に動けるカラダを目指し、キレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。
	リズムキャンプ	リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。コア(胴体)を強くし、楽に動けるカラダを目指し、キレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。		コンビネーション エアロ	エアロピクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル稼働!脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。		シェイブパンプ	バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。脚、胸、腕、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。		ヨガ	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。
	リズムライド	バイクエクササイズの基本動作を学びながら、各自のペースで気軽に楽しめるプログラムです。エアサイクルフィットネスならではの非日常体験が可能となります。		X-CORE FIGHTING	格闘技の動きと体幹トレーニングを組み合わせ、低衝撃ながら短時間で効率よく脂肪燃焼を目指します。このプログラムはHILIT(短時間、高強度、安全低衝撃)です。		シェイブパンプ POWER	シェイブパンプのステップアップクラス。スピードや回数に拘った構成で、短時間で効率的に、トレーニングに集中したい方、限界にチャレンジしたい方へおすすすめです。		パワーヨガ	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です。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。
	パワーライド	大量の発汗と高い燃焼効果で全身を絞る高強度プログラム。ライディングに加え音楽とイメージが一つになる「高場感」「没入感」を味わうことができます。		ダンスWAVE	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特にオススメです。		Pilates Shape	インナーマッスルを整えるピラティスに、ファンクショナルトレーニングと 筋トレを組み合わせ、しなやかでメリハリのあるカラダをつくるプログラムです。体幹安定・姿勢改善・引き締めにも効果的です。		健康体操	様々な方法で適度にカラダを動かします。体力に自信のない人や中高年の方を対象にしたクラスです。楽しく、無理なく運動習慣を身につけます。
	シンブルステップ	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。		ZUMBA®	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。		X-CORE TRAINING	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。			

POOL LESSON プールレッスン

脂肪燃焼系	アクアウォーク &ジョグ	水の中で走る動作を中心に行うプログラムです。脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。	ス イ ム ト レ イ ン グ 系	マンスリースイム	毎月種目・内容を変えながら泳法レッスンをを行います。	ト レ イ ン グ 系	スイム トレーニング	泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。初級～600m 中級～800m 上級～1,000mを目安に泳ぎます。	ス イ ム ト レ イ ン グ 系	フィンスイム	泳ぎなれた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングクラスです。	そ の 他	フィンフリー コース	フィンをご利用いただけるコースをご用意しています。水をきって進む爽快感は格別です。
	アクアピクス	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう		長距離スイム	泳ぎにだいが慣れてきた方を対象とした長い距離を続けて泳げるようになることを目的としたクラスです。長く泳いでより高いフィットネス効果を目指しましょう。		アクアウォーク& トレーニング	シンプルな有酸素運動(歩く、走る、跳ぶ)と筋力トレーニングを交互に行います。水の特性を活かした動作で、腰痛・膝痛・肩こりが気になる方に効果的なプログラムです。		スキン ダイビング	マスク・スノーケル・フィンを使用して、ダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習します。スクーバーダイビングのトレーニングとしても有効です。			