

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール/2026年10月~12月

★★★セントラルスポーツオリジナルプログラム紹介★★★			
シェイパンプ	バーベルを使用し、音楽に合わせて楽しみながら筋力トレーニングを行います。	スムース&ヒーリング	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力を強くし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。
ファイトアタックBEAT	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う、有酸素運動です。	カラダデトックス	背中周りの筋肉を鍛え、背中をスッキリ整え、きれいに见せるプログラムです。姿勢が良くなる方にもおすすめです。チューブを使用します。
X-CORE FIGHTING	シンプルな格闘技動作と、静と動の高強度トシで短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。	ビューティー ヒップアップ	セルファッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングでヒップラインを整えるためのプログラムです。
X-CORE TRAINING	アクティブトレーニングで体脂肪を上げ、コアトレーニング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。	ロコモ予防改善	ステップ台を使用した有酸素運動と筋力トレーニング、ファンクショナルトレーニングとストレッチを組み合わせ、膝関節の予防・改善を目指すプログラムです。
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。	ピラティスシェイプ	インナーマッスルを鍛えるピラティスに、ファンクショナルトレーニングとストレッチを組み合わせ、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。
Lati Lati	複数ダンスジャンルの「音楽」「振り付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむセントラルオリジナルダンスプログラムです。	アクアダンス	音楽と振付を楽しみながら水の特性を生かし、足腰の負担を抑え水中で行う有酸素運動です。
ダンスWAVE	音楽を楽しみながら、簡単なダンスステップでバランス良く体を動かす有酸素プログラムです。	AQUA SPLASH	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながら、シンプルな動きで全身を動かします。
リズムライド/パワーライド	フィットネス効果を体感しながらバイク(固定式自転車)を漕ぎ、有酸素運動レッスンです。	からだ元気	「良い姿勢づくり」をテーマに、ご自宅でもできるようにシューズ無しで、簡単なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。
FitFun	シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。	はじめて太極拳	ゆったりと流れるような動きで、関節に負担をかけず全身を使い、筋力やバランス、柔軟性向上を目指すプログラムです。

月曜日 / MONDAY				火曜日 / TUESDAY				水曜日 / THURSDAY				金曜日 / FRIDAY				土曜日 / SATURDAY				日曜日 / SUNDAY									
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムスモ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムスモ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムスモ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムスモ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムスモ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムスモ	プール						
9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN									
8:45~8:45 小学校体育教室				9:45~9:55 みんなで体操				9:45~9:55 みんなで体操				9:45~9:55 みんなで体操				9:00~10:00 キッズ体育スクール				9:00~10:00 キッズ運動能力開発 スクール									
10:00~10:40 ダンスWAVE 鈴木			9:45 ~ 11:45 園児 水泳 教室	10:00~10:40 シンプル エアロ 岩谷			10:00~ 10:15 アクア ワーク	10:00~10:30 ファンクショナル コンディショニング 藤田			10:00~ 10:15 アクア ワーク	10:00~10:40 ヨガ 鈴木			9:45 ~ 11:45 園児 水泳 教室	10:15~10:55 ヨガ 吉田			10:30~11:30 キッズ 運動能力開発 スクール			10:00~11:00 キッズ体育 スクール			2 利用 可能 3 コース	9:00~ 12:00 キッズ スイム スクール			
11:00~11:30 からだ元気 鈴木				11:00~11:40 ヨガ 久保	11:00~11:30 CSLive リズムキャンプ			11:00~11:40 コンビネーション エアロ 岩谷				11:00~11:40 ZUMBA 永山				11:05~11:45 CSLive ファイトアタック BEAT				11:30~12:10 シンプルエアロ 佐藤			11:40~11:55 お腹 引き締め						
12:00~12:40 エアロ サーキット 岩谷	11:50~12:20 スポーツポッチャ フリーエリア		11:50~12:20 アクアサバイブ 田村	12:00~12:40 健康太極拳 青山	12:00~12:20 CSLive ロコモ 予防改善		11:50~12:30 スィムトレーニング ターゲット800 菅沼	12:00~12:30 シェイブパンプ 菊地			11:50~12:20 AQUA SPLASH 菅沼	12:00~12:40 ラテンファン 永山			12:00~12:45 アクアビクス 藤田	11:55~12:25 CSLive リズムキャンプ			12:00~12:15 かんたん ストレッチ	12:30~13:00 アクア ウォーク&ジョグ 菊池			12:00~13:30 フィン・パドル フリーコース (プール奥側 2コース)						
13:00~13:40 ヨガ 北向			13:00~13:30 初級水泳 中野	13:00~13:40 ZUMBA 週替わり	10月 6日 田村 13日 菅沼 20日 田村 27日 菅沼 11月 10日 田村 17日 菅沼 24日 田村 12月 1日 菅沼 8日 田村 15日 菅沼 29日 田村		13:00~13:15 脚&お尻 引き締め	13:30~14:30 小学校 体育教室			13:00~13:40 CSLive ファイトアタック BEAT	13:00~13:40 ヒップホップ 松原			13:30~14:30 キッズ 体育 スクール	13:30~14:30 CSLive パワーライド			13:30~14:30 キッズ 体育 スクール			13:30~14:10 CSLive ヨガ	13:30~14:10 CSLive パワーライド			13:30~14:00 初級水泳 中野			
14:00~14:30 CSLive リズムライド			14:30 ~ 14:30 園児 水泳 教室	14:00~14:40 CSLive ピラティス							14:00~15:15 社交ダンス 初心者(有料) 田中(昭) 田中(恵)	14:00~14:40 ピラティス シェイブ 菅沼			14:30~15:30 中級成人 水泳教室	14:30~15:30 キッズ 体育 スクール	14:30~15:10 CSLive ピラティス シェイブ			14:30~15:30 キッズ ダンス スクール (有料)	14:30~15:10 CSLive ピラティス シェイブ			10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 クロール	14:00~14:30 中/上級水泳 佐藤				
15:00~16:30 キッズ 体育 スクール	15:30~16:30 キッズ ダンス スクール		15:30~ 18:30 キッズ スイム スクール	15:30~16:30 キッズ ダンス スクール			15:30~ 18:30 キッズ スイム スクール	15:30~16:30 キッズ 体育 スクール			15:30~16:30 キッズ ダンス スクール	15:30~16:30 キッズ ダンス スクール			15:30~ 18:30 キッズ スイム スクール	15:30~16:30 キッズ 体育 スクール	15:30~16:30 CSLive ピラティス シェイブ			15:30~18:30 キッズ ダンス スクール (有料)	15:30~18:30 キッズ スイム スクール			15:15~15:30 脚&お尻 引き締め					
16:30~17:30 キッズ 体育 スクール	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール		17:30~18:30 キッズ スイム スクール	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール			17:30~18:30 キッズ スイム スクール	16:30~17:30 キッズ 体育 スクール			16:30~17:30 キッズ ダンス スクール	16:30~17:30 キッズ ダンス スクール			17:30~18:30 キッズ スイム スクール	17:30~18:30 キッズ 体育 スクール	17:40~18:20 CSLive HOTヨガ			17:30~18:30 フィン・パドル フリーコース (プール奥側 2コース)	17:40~18:20 CSLive HOTヨガ								
17:30~18:30 キッズ 体育 スクール			18:30~ 20:30 アクア ワーク 神山	19:10~19:50 CSLive パワーライド	19:15~19:45 CSLive X-CORE FIGHTING		18:30~ 20:30 選手 コース	19:10~19:50 ZUMBA 鈴木			19:10~19:40 CSLive リズムライド (Live)	19:10~19:50 ヒップホップ入門 瀬川			18:30~ 20:30 選手 コース	17:50~18:20 FitFun 田村	18:30~19:00 X-CORE FIGHTING 田村			18:30~19:00 X-CORE FIGHTING 田村			18:30~19:00 X-CORE FIGHTING 田村						
			19:30~ 20:00 アクア ワーク 神山	20:00~20:30 CSLive X-CORE TRAINING			19:40~ 20:10 アクア ダンス 中野	20:00~20:40 ファイトアタック BEAT 藤田			20:00~20:40 ヨガ 久保	20:00~20:40 ZUMBA 菅沼			20:00~ 20:30 初/中級 水泳 菅沼	20:00~20:40 ZUMBA 菅沼	20:00~20:40 CSLive HOTヨガ			20:00~20:30 AQUA SPLASH 田村			20:30~20:45 二の腕&胸 引き締め						
21:00~21:45 ジムエリア CLOSE	21:45 ジムエリア CLOSE		20:30~20:45 背中 引き締め	20:30 プールエリア CLOSE			20:30~20:45 お腹 引き締め	20:30~20:45 プールエリア CLOSE			10月 平泳ぎ 12月 バタフライ 12月 クロール	20:30 プールエリア CLOSE			20:30 プールエリア CLOSE	20:30 プールエリア CLOSE	20:30 プールエリア CLOSE			20:30 プールエリア CLOSE	20:30 プールエリア CLOSE								
21:45 ジムエリア CLOSE	22:00 ジムエリア CLOSE			21:45 ジムエリア CLOSE	22:00 ジムエリア CLOSE			21:45 ジムエリア CLOSE	22:00 ジムエリア CLOSE			21:45 ジムエリア CLOSE	22:00 ジムエリア CLOSE			21:45 ジムエリア CLOSE	22:00 ジムエリア CLOSE	22:00 ジムエリア CLOSE			21:45 ジムエリア CLOSE	22:00 ジムエリア CLOSE							