

映像レッスン 無料体験会

参加費： **無料**
定 員： **各10名（最少催行1名）**

持ち物： **動きやすい服装＋飲み物のみ！**
お気軽に参加できます♪

※参加回数に制限はございません。また、更衣室もご用意しております。ご自由にお使いください。
※当日は案内スタッフがおりますが、映像を見ながら行うレッスンの為、マイペースに体験できます。
※事前申込にて、ご参加をお願いしておりますが、当日参加も可能。
※基本レッスン時間は40分ですが、ボディメイクトレーニングのみ30分レッスンとなっております。

	10/25(日)	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
10:00		10:00～ ヨガ		10:00～ ピラティス			
11:00		11:00～ ピラティス		11:00～ 健康太極拳			
12:00		12:00～ カラダデトックス		12:00～ ヨガ			
13:00			13:00～ ピラティス		13:00～ 健康太極拳	13:00～ カラダデトックス	
14:00			14:00～ ヨガ		14:00～ ピラティス	14:00～ LatiLati	
15:00							
	15:30～ ピラティス						15:30～ ヨガ
16:00							
	16:30～ ヨガ						16:30～ ボディメイク トレーニング
17:00							
	17:30～ LatiLati						17:30～ ピラティス
18:00							
	18:30～ ボディメイク トレーニング						18:30～ 健康太極拳
19:00							
	19:30～ ヨガ		19:10～ LatiLati		19:10～ ピラティス	19:10～ ヨガ	19:30～ LatiLati
20:00							

レッスン内容紹介

ヨガ…心とカラダ、気を調和し体調を整える

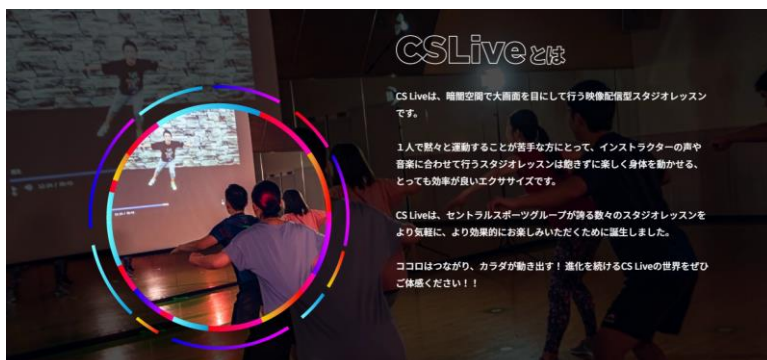
ピラティス…インナーマッスルを鍛え、姿勢を整える

LatiLati…ラテン・HIPHOP等の複数ジャンルで楽しく脂肪燃焼

ボディメイクトレーニング…全身の筋肉をバランスよく鍛えてメリハリのある身体へ

健康太極拳…流れるように動くことで、身体の調子を内側から整える

カラダデトックス…足裏やリンパを流してカラダをリセット



CS Liveとは

CS Liveは、暗闇空間で大画面を目にして行う映像配信型スタジオレッスンです。

1人で黙々と運動することが苦手な方にとって、インストラクターの声や音楽に合わせて行うスタジオレッスンは抱きかかると楽しく身体を動かせる、とっても効率の良いエクササイズです。

CS Liveは、セントラルスポーツグループが誇る数々のスタジオレッスンをより気軽に、より効果的に楽しみたいために誕生しました。

ココロはつながり、カラダが動き出す！進化を続けるCS Liveの世界をぜひご体感ください！！

～無料体験受付中～

お申し込みはこちらから



ネット版レッスン詳細はこちらから

