

LESSON SCHEDULE

レッスンスケジュール
2026年10月～12月

スタジオレッスンは事前にオンラインでのご予約をお願いいたします。

オンラインでチェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。**レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。**スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末でのご予約が可能です。

CSLive

LIVE
REC

・・・ライブ配信
・・・録画配信

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる！それがCS Live！全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。LIVEとRECORDの2種類がございます。

シムスモ
グループエクササイズ



場所 4階第3スタジオまたはギャラリーにて
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、目的に応じてプログラムを選べます。

Mon 月曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 OPEN				
9:50 ヨガ 矢田 (40分)	9:50 Fit Fun 高橋(未) (30分)	9:50 エアロ サークット 中島 (40分)	9:45 かんたんエクササイズ (10分)	10:05 アquaワーク&ジョグ 橋詰 (30分)
10:45 シンプルステップ 小林(貴) (40分)	10:45 シェイブ パンブ 高橋(未) (40分)	10:45 有料 ピラティス (中級) 中村 (60分)	10:45 水泳入門 神戸 (30分)	
11:40 オリジナルエアロ 小林(貴) (40分)	11:40 ZUMBA® 木川 (40分)	11:40 有料 やさしいピラティス 矢田(30分)	11:40 スイム トレーニング 700m〜 中村 (40分)	11:25 初級水泳3 神戸 (30分)
12:45 有料 華コン ステップ 稲葉 (40分)	12:40 有料 エアサイクル パワーライド 相澤(未) (40分)	12:40 有料 JAZZ HIPHOP 木川 (50分)	12:30 中級水泳1 中村 (30分)	どちらか片方のみの参加となります。
13:45 シンプルエアロ 稲葉 (40分)	13:45 フリースタイルダンス 木川 (40分)	13:45 CSLive エアサイクルメタボリックフィットネス ロコモ予防改善 (20分)	13:10 スイム トレーニング 1000m〜 中村 (50分)	
14:45 ヨガ 稲葉 (40分)	15:00	15:00	15:00	
16:00 運動能力開発スクール	16:00	16:00	16:00	
17:00 キッズ体育スクール	17:00	17:00	17:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	
19:20 コンビネーションエアロ 瀬下 (40分)	19:20 シェイブ パンブ 藤澤 (40分)	19:20 CSLive ピラティス (40分)	19:20	20:00 アquaビクス 池田 (45分)
20:20 コンビネーションステップ 笠原 (40分)	20:20 ヨガ 荒巻 (40分)	20:20 シンプルエアロ 瀬下 (40分)	20:20	
21:00	21:15 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (40分)	21:15	21:00	21:00 ガラリ側1コースのみ使用可能
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30 CLOSE

Tue 火曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 OPEN				
9:45 ヨガ 酒木 (40分)	9:45 ZUMBA® GOLD 金子 (40分)	9:50 CSLive ボディメイク トレーニング (30分)		9:50 アquaワーク&トレーニング 橋詰 (30分)
10:45 有料 ジンブルプラス (45分)	10:40 ストレッチ 前田 (40分)	10:35 有料 フラダンス HIROMI(ヒロミ) (40分)	11:10 アquaビクス 皆川 (30分)	10:30 ベビースイミングスクール (40分)
11:45 フラエクササイズ HIROMI(ヒロミ) (40分)	11:35 スムース&ヒップリング 橋詰 (40分)	11:30 エアロ サークット 中島 (40分)	11:50 フィンスイム 柳 (30分)	
12:40 ヨガ 前田 (40分)	12:40 シェイブ パンブ 小林(さ) (40分)	12:40 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (40分)	12:30 中級水泳3 (30分)	
13:35 シンプルステップ 前田 (40分)	13:45 CSLive Lati Lati (40分)	13:45 成人スイミングスクール (初級) 柳 (60分)	13:10 初級水泳1 柳 (30分)	
15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00 Jr.バレエスクール	17:00	17:00	17:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	
19:20 シンプルステップ 佐藤 (40分)	19:20 シンプルエアロ 関 (40分)	19:20 CSLive カラダデトックス (40分)	19:15 初級水泳2 望月 (30分)	
20:15 ヨガビート 稲葉 (40分)	20:20 コンビネーションステップ 関 (40分)	20:20 ヒップホップ 朝倉 (40分)	20:20	
21:10	21:10 有料 フリースタイルダンス 朝倉 (50分)	21:15 CSLive ファイトアタック PRO (40分)	21:00	21:00 ガラリ側1コースのみ使用可能
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30 CLOSE

Wed 水曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 OPEN				
9:50 シンプルエアロ 池田 (40分)	9:50 ピラティス 熊井 (40分)	9:50 CSLive ヨガ (40分)	10:00 成人スイミングスクール (初級) 中村 (60分)	
10:50 ZUMBA® 江村 (40分)	10:45 シンプルステップ 熊井 (40分)	10:45 ジムスモ (10分)	11:10 アquaビクス 池田 (45分)	
11:50 ヨガ 矢田 (40分)	11:50 コンビネーションエアロ 江村 (40分)	11:50 ポッチャ 高橋(未) (40分)	12:05 スイム トレーニング 1000m〜 柳 (60分)	
12:50 ピラティス 矢田 (40分)	12:45 ウェーブ ヨガ 前田 (40分)	12:45 ファイトアタック BEAT 高橋(未) (40分)	13:10 中級水泳2 柳 (30分)	
13:45 健康太極拳 菊地 (40分)	13:40 カラダデトックス 横山 (40分)	13:50 有料 ピラティス 矢田 (30分)	13:45 成人スイミングスクール (中級) 柳 (60分)	
14:40 太極拳 菊地 (45分)	15:00	15:00	15:00	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00 Jr.チアダンススクール	17:00	17:00	17:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	
19:20 コンビネーションエアロ 佐藤 (40分)	19:20 フレックス ストレッチ 小林(菜) (40分)	19:20	19:15 中級水泳1 西元 (30分)	
20:15 ZUMBA® 佐藤 (40分)	20:15 ヒップホップ 小林(菜) (30分)	20:20 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (30分)	20:00 スイム トレーニング 1000m〜 佐藤(亜) (45分)	
21:10 ファイトアタック BEAT 西元 (40分)	21:00 有料 フリースタイルダンス 小林(菜) (60分)	21:10 CSLive ピラティス (40分)	21:00	21:00 ガラリ側1コースのみ使用可能
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30 CLOSE

Thu 木曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:30 OPEN				
9:50 ボディメイク トレーニング 高橋(未) (40分)	9:50 ヨガ 奥 (40分)	9:50 フレックス ストレッチ 皆川 (40分)	9:50 アquaワーク&ジョグ 橋詰 (30分)	
10:45 シェイブ パンブ 高橋(晴) (40分)	10:45 スムース&ヒップリング 橋詰 (40分)	10:45 CSLive ピラティス (40分)	10:30 ベビースイミングスクール (40分)	
11:45 オリジナルエアロ 加藤 (40分)	11:40 ダンス WAVE 高橋(未) (40分)	11:45 太極拳 大場 (40分)	12:00 初級水泳2 岡 (30分)	
12:50 シンプルエアロ 酒木 (40分)	12:45 健康太極拳 大場 (40分)	12:45 JAZZ HIPHOP 小林(菜) (60分)	12:40 スイム トレーニング 300m〜 高橋(未) (30分)	
13:50 コンビネーションステップ 高橋(真) (40分)	14:00 ヒップホップ 小林(菜) (30分)	14:00 ボールde健康体操 高橋(未) (30分)	13:20 スキンダイビング 高橋(未) (30分)	
15:00	15:00	15:00	15:00	
16:00	16:00	16:00	16:00	
17:00 キッズ空手スクール	17:00	17:00	17:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	
19:20 オリジナルエアロ 小林(貴) (40分)	19:20 シンプルエアロ 佐藤 (40分)	19:20 CSLive ファイトアタック BEAT (40分)	19:15 フィンスイム 竹澤 (30分)	
20:15 コンビネーションステップ 小川(貴) (40分)	20:15 シェイブ パンブ 恵比寿 (40分)	20:20 バレト 佐藤 (40分)	20:00 初級水泳 高橋 (30分)	
21:20 エアサイクルフィットネス パワーライド (40分)	21:20	21:00	21:00	21:00 ガラリ側1コースのみ使用可能
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30 CLOSE

Sat 土曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:00 OPEN				
9:25 ZUMBA® 金子 (40分)		9:00 キッズスイミングスクール		
10:15 シンプルエアロ 土屋 (40分)	10:15 ヨガ 横山 (40分)	10:15		
11:05 コンビネーションエアロ 土屋 (40分)	11:05 カラダデトックス 横山 (40分)	11:00 アquaビクス 松崎 (30分)		
11:55 ヨガ〜免疫力UP〜 前田 (40分)	12:05 CSLive 月替わりプログラムは下に記述	12:10 スイム トレーニング 700m〜 中村 (40分)		
12:50 有料 ストレッチ Body balance 稲葉 (30分)	13:00	13:00		
13:35 シンプルエアロ 稲葉 (40分)	13:35	13:35		
14:30 有料 8アスタ〜ほくくるホットヨガ〜 稲葉 (45分)	14:30	14:30		
16:10 シェイブ パンブ 恒松 (40分)	16:10	16:10		
17:15 ZUMBA® 熊谷 (40分)	17:15	17:15		
18:10 オリジナルエアロ 笠原 (40分)	18:10	18:10		
20:00 CLOSE				
第3スタジオ12:05〜月替わり CSLive				
10月 ファイトアタックPRO (40分)				
11月 X-CORE TRAINING (30分)				
12月 X-CORE FIGHTING (30分)				
20:00 CLOSE				
級 月 10月 11月 12月				
初級水泳1 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ				
初級水泳2 クロール バタフライ 背泳ぎ				
初級水泳3 クロール 平泳ぎ クロール				
中級水泳1 バタフライ 背泳ぎ 平泳ぎ				
中級水泳2 平泳ぎ クロール バタフライ				
中級水泳3 背泳ぎ 平泳ぎ クロール				
レッスン諸注意				
●有料レッスンの日程・料金は別資料をご確認ください。				
●スタジオレッスンは事前にオンラインでのご予約をお願いいたします。				
●チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加下さい。レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。				
●スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット端末でのご予約が可能です。				
●レッスン開始後のご入場は安全上の観点よりご遠慮ください。				
●スタジオ内ではご自身の場所のみお取りいただき、譲り合ってください。				
●パドルをご利用の際は、パドル専用コースをご利用ください。				

Sun 日曜日				
第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	大プール	小プール
9:00 OPEN				
10:20 ヨガ 大倉 (40分)	10:20	9:30 Jr.バレエスクール (60分)	9:00	9:00
11:20 ZUMBA® 金子 (40分)	11:20	11:30 CSLive Pilates Shape (40分)	11:00	11:00
12:20 シェイブ パンブ 相澤 (40分)	12:20	12:25 CSLive カラダデトックス (40分)	12:00	12:00
13:15 ボディメイク トレーニング 相澤 (30分)	13:15	13:20 CSLive エアサイクルフィットネス パワーライド (40分)	13:00	13:00
14:10 ストレッチ 前田 (30分)	14:20 エアサイクルフィットネス リズムライド 相澤 (30分)	14:20	14:20	14:20
14:50 ヨガ 前田 (40分)	15:15 コンビネーションエアロ 瀬下 (40分)	15:15	15:15	15:15
16:10 コンビネーションステップ 恒松 (40分)	16:10	16:10 CSLive Lati Lati (40分)	16:00	16:00
17:20 シンプルエアロ 芝田 (40分)	17:20	17:20 CSLive ファイトアタック BEAT (40分)	17:00	17:00
		17:10 バドルフリー (105分)	17:00	17:00
19:00 CLOSE				
19:00 CLOSE				
22:30				

定員について

●スタジオ別定員

第1スタジオ 45名 第2スタジオ 40名 第3スタジオ 26名

●レッスン別定員 ※下記のほか、一部レッスンは個別に定員がございます。

・AIR CYCLE FITNESS Power Ride/Rhythm Ride…18名 CSLive…6名

・シンプルエアロ、ヨガ、ピラティス、ZUMBA…第1スタジオ 49名/第2スタジオ 44名