

STUDIO PROGRAM スタジオプログラム

ヨガビート(40分)

ヨガの動きを音楽に合わせて行います。

シェイプパンプ(40分)

バーベルエクササイズを音楽に合わせて行い、効果的にボディメイキングを目指すプログラムです。

スタイリッシュパンプ(30分)

バーベルを使い、音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。加齢によって衰えがちな筋力や基礎代謝を維持し、若々しい体を保ちます。軽快なリズムに乗って、楽しくアンチエイジング!

ピラティス(30・40分)

100年の歴史を持つボディトレーニング法で、主にインナーマッスルを鍛えることによって、体の安定性を高め、姿勢や体の動きを整えます。

フィールピラティス(40分)

ピラティスにファンクショナルトレーニングを合わせた、強く美しく動きやすい体を目指すプログラムです。

バレトン(40分)

バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を含んだ動作を流れるようにつなぎ合わせた有酸素運動です。

ボディメイクトレーニング(30分)

ボディデザインや筋力アップを目的としたトレーニングを行うレッスンです。

X-CORE FIGHTING(30分)

シンプルな格闘動作で心拍数を上げ、体幹(CORE)を意識した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します。

ファイトアタックBEAT(40分)

本格的な格闘技の技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。体を支えるバランス能力が身につき、ウエストの引き締めにも役立ちます。

ZUMBA®(40分)

ラテンをはじめ、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。

フラエクササイズ(40分)

フラの基礎的な動きを使って適度に体を動かすフィットネスエクササイズです。ゆったりと平和な音楽と雰囲気を楽しみます。

HIPHOP(40分)

最新スタイルのダンステクニックを取り入れたクラスです。

ジャズダンス(40分)

オーソドックスなジャズスタイルのダンスです。

JAZZ HIPHOP(40分)

ジャズダンスをベースに、HIPHOPの要素を組み合わせたダンスです。

Lati Lati(40分)

ラテン、HIPHOPなど複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。

太極拳(40分)

中国古来の健康法です。ゆったりとした動きで体の調子を整えます。

ヨガ(40分)

心と体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。

AIR CYCLE FITNESS -Rhythm Ride-(30分)

様々な情景を思い浮かべながら、音楽に合わせて楽しくバイク(固定式自転車)を漕ぐプログラムです。

AIR CYCLE FITNESS -Power Ride-(40分)

リズムライドに慣れた方を対象とした、よりレベルアップを目指すクラスです。

スムーズ&ヒーリング(40分)

ボールを使用して体幹部の筋肉を緩め、筋膜をほぐし、動きやすい体をつくるコンディショニングプログラムです。

メディカルフィットネス(20分)

腰痛・膝痛・骨盤・足底の歪み予防と改善を目指すプログラムです。

ビューティープロジェクトSENAKA(30分)

シンプルなエクササイズを行い、背中をスッキリ整え、きれいに見せるプログラムです。

カラダデトックス(40分)

簡単なケアやエクササイズを行い、体調を改善することを目的としたクラスです。

からだアクティブ シニアフィットネス(30分)

いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくりを目指し、コンディショニングと筋力トレーニング、有酸素運動を行うプログラムです。

フレックスストレッチ(30分)

フレックスクッションを使用し、骨盤を立てやすく正しい姿勢(S字カーブ)を保ちます。骨盤や股関節周辺のストレッチやコアトレが安全、かつ効果的に行えるプログラムです。

シンプルエアロ(40分)

音楽に合わせて、シンプルな動作で動きます。

コンビネーションエアロ(40分)

エアロビクスの動きの組み合わせを楽しむクラスです。

オリジナルエアロ(40分)

各インストラクターのオリジナリティを生かしたエアロビクスのクラスです。

シンプルステップ(40分)

基本ステップを中心としたシンプルな昇降運動で、脂肪燃焼や体力アップを狙います。

コンビネーションステップ(40分)

ステップ台を使用した振り付け(動きのパリエーション)を楽しむクラスです。体力アップを目指します。

ポッチャ(40分)

ヨーロッパで生まれたパラリンピックの正式種目で、ボールを投げるテクニックや細かな戦略を競うスポーツです。

筋トレ(10分)

筋トレの正しいフォームを身につけたい方、太りにくい体を手に入れたい方におすすめです。

X-FIT(20・30分)

人間の10の基礎運動能力を高める要素を取り入れた、ボディウェイトで行うインターバルトレーニングです。

ウェーブストレッチ(40分)

ウェーブストレッチリングを用いて行うストレッチです。しなやかな姿勢と動きを目指します。

CSLive

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！映像配信型プログラムです。

LIVE …ライブ配信 REC …録画配信

ジムスモ

グループエクササイズ

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が選べます。

スタジオ別定員数

第1スタジオ 45名

第2スタジオ 40名

第3スタジオ 20名

POOL PROGRAM プールプログラム

初級クロール(30分)

クロールの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

初級平泳ぎ(30分)

平泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

初級背泳ぎ(30分)

背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

初級バタフライ(30分)

バタフライの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。

中級クロール(30分)

クロールで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

中級背泳ぎ(30分)

背泳ぎで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

中級平泳ぎ(30分)

平泳ぎで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

中級バタフライ(30分)

バタフライで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。

スイムトレーニング(30・40・45・60分)

泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。
【距離の目安※30・40・45・60分共通】
●入門300m～
●初級500m～
●中級700m～
●上級1000m～

ホッピングアクアサーキット(30分)

シンプルな有酸素運動(歩く、走る、跳ぶ)と筋コンディショニングを交互に行い、脂肪燃焼や体力アップを目指す簡単なサーキットプログラムです。

アクアダンス(30分)

音楽に合わせて、振り付けを楽しみながら、全身を動かします。水の抵抗が適度に全身を刺激するので、シェイプアップに効果的です。

アクアビクス(30・40・45分)

シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。

アクアウォーク&ジョグ(30分)

プールの中を歩いたり走ったりします。どなたでもご参加いただけます。

DIVING PROGRAM ダイビングプログラム

スキンドайビング(30分)

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。

フィンスイム(30分)

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です。

パドルフリー(30・75・105分)

パドルをご利用いただけるコースです。トレーニングコースとしてご利用下さい。

有料プログラム

初級・中級成人水泳教室(60分)

大人のための水泳スクールです。毎週1回1時間のレッスンを行います。
【月会費】会員:¥5,940(税込) 一般:¥8,140(税込)

はじめての方サポートします!『はじめてサポート』
ご入会から安心のサポートシステムをご用意。
あなたにあったプログラムで効率的にトレーニングを行いましょう!

『サポートシステム』&『カウンセリング』
随時ご予約受付中!!

CENTRAL SPORTS

PC・スマホからも
レッスンスケジュールをチェックできます!

セントラルウェルネスクラブ

セントラルスポーツホームページ
セントラルおおたかの森
https://www.central.co.jp/club/ootakanomori/

検索

04-7156-7350