

10月～12月スタジオプログラムのご紹介

エアロビクス系	シンプルエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。
	コンビネーションエアロLow	エアロビ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。

エクササイズ系	リズムライド	脂肪燃焼効果抜群！音楽に合わせて爽快地に汗をかきたい方にオススメのバイクプログラムです。
	パワーライド	究極のエネルギー消費！珠玉の達成感！！全身のシェイプアップに最適の高強度バイクプログラムです。

ダンス系	リズムCAMP	CSLive限定！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。
	HIPHOP	軽快な音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに思いっきり表現してみてください。爽快感抜群です。
	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。
	Down-Up Core	バレエの「引き上げる力」とヒップホップの「体の引き下げ」を融合させた独自のプログラムです。重厚感のある動きを通じて、インナーマッスルを強化し、しなやかで美しいボディラインと体幹の強化を目指します。
	LatiLati	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。

ヨガ系	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。
	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。

格闘系	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効果的です。
	ファイトアタック PRO	本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。体幹部の強化やウエストシェイプに効果的です。

ピラティス	ピラティス	100年の歴史を持つメソッドで、からだの奥にある筋肉（インナーマッスル）をしなやかに、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。
-------	-------	---

トレーニング系	シェイプパンプ	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、肩、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。
	EXCITE CORE	自重負荷を用いて体幹部の引き締め徹底アプローチする30分の高強度インターバルトレーニング（HIIT）プログラムです。
	ボディメイクトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、メリハリボディを目指します。
	ファンクショナルトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で、動きやすいカラダ作りを目指します。
	STRONG Nation TM	アメリカでも最先端のフィットネスプログラムです。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。
	Pilates Shape	インナーマッスルを整えるピラティスに、動きやすい体をつくるファンクショナルトレーニングと筋力トレーニングを組み合わせるプログラムです。

コンディショニング系	健康太極拳	中国に古くから伝わる健康法です。緩やかで流れるように動くことで、正しい姿勢やからだの正しい使い方を身につけながら身体の調子を内側から整えます。
	メディカルフィットネスシリーズ	疾患予防・機能改善を目的とした科学的エビデンスに基づくプログラムです。
	ビューティープロジェクトシリーズ	美しいボディラインや健康的な姿勢づくりを目指すフィットネスプログラムです。
	ストレッチ	体を動かしながら全身を伸ばし、柔軟性と関節可動域の拡大を目指すプログラムです。
	ボディケアストレッチ	身体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐす、体調を整えるためのコンディショニングクラスです。
	ZenYoga	「姿勢・呼吸・心」を整えることをベースにし、セルフケア（ほぐし）と座位・仰向け中心のポーズを行います

CSLive

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。2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飽きずに楽しく身体を動かせる、とっても効率が良いエクササイズです。セントラルスポーツグループが誇るインストラクターから選ばれた“CS Live/パフォーマー”がレッスンを担当します。