

セントラル太秦店 グループプレスンススケジュール 2026年10月～2026年12月

- ・都合によりプログラム、インストラクターが変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
- ・スタジオレッスンはWEB予約制です。スタジオオンラインシステムよりご予約の上、ご参加下さい。
- ・HOTヨガに参加される際はヨガマットの上に敷くバスタオルをご用意下さい。

 初めての方におすすめのレッスンです。

※ジムスモにつきまして別紙（ジムスモスケジュール）をご確認ください。

月

火

水

木

金

土

日

曜日

スタジオ
9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

休館日

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

21:45 施設利用終了
22:00 完全閉館

20:45 施設利用終了
21:00 完全閉館

18:45 施設利用終了
19:00 完全閉館

4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール
	9:20-9:25 みんなで体操 9:35-9:55 CSLive(FEC) メディカルフィットネス	
10:10-10:50 ZUMBA 和田	10:10-10:40 CSLive(FEC) X-CORE FIGHTING	
	11:00-11:40 CSLive カラダ デトックス	11:10-11:40 AQUA Splash 福島
		11:50-12:10 初級バクワイ&平泳ぎ
12:10-12:40 FitFun 井上	12:20-12:50 ファンクショナル コンディショニング 松澤	
13:00-13:40 ファイトアタック BEAT 鈴木	13:10-13:40 ボールドリラククス 井上	13:00-14:00 ベビー スクール (有料)
		最大2コース使用
	14:00-14:40 ピンポンタイム	成人スクール (有料)
	14:50-15:30 ピンポンタイム	最大4コース使用
	15:40-16:20 ピンポンタイム	
16:30-17:15 ジュニア ダンス (有料)		キッズ スクール (有料)
17:20-18:20 ジュニア ダンス (有料)		全コース ご利用 頂けません
		18:00-19:30 選手コース (有料)
19:10-19:50 ボティコア ストレッチ 鹿早	19:10-19:50 CSLive Lati Lati	最大2コース使用
20:10-20:50 シェイブパンプ 中間	20:10-20:50 CSLive(REC) ヨガ	20:20-20:40 フィンスイミング 20:40-21:00 フィン使用コース (1コース)
21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館		

4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール
	9:20-9:25 みんなで体操 9:40-10:10 CSLive(FEC) ビョーティプロシエクト	
10:30-11:10 コンピネーション エアロlow 原	10:30-11:10 CSLive(REC) スムーズ& ヒーリング	10:40-11:00 アクアウォーク&トレーニング
11:30-12:10 ZUMBA 中村	11:30-12:10 フィールヨガ 富井	
12:30-13:10 コンピネーション エアロ 中村	12:30-13:10 ボティコア バランス 山口	中級水泳
13:30-14:10 ファンクショナル トレーニング 東海林	14:00-14:40 ピンポンタイム	成人スクール (有料)
	14:50-15:30 ピンポンタイム	最大4コース使用
	16:00-19:00 キッズダンス スクール (有料)	キッズ スクール (有料)
19:20-20:00 コンピネーション エアロ 太田	19:20-20:00 フィール ピラティス 横谷	最大2コース使用
20:20-21:00 ZUMBA 太田	20:20-21:00 CSLive(REC) ファイトアタック PRO	20:10-20:30 アクアアタック (両替) 20:35-20:55 初級水泳
21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館		

4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール
	9:20-9:25 みんなで体操	
10:00-10:40 ヒップホップ 大島	10:20-10:50 リンパフロー 松澤	
	11:00-11:40 CSLive ピラティス	11:10-11:40 アクアピクス 井澤
11:10-11:50 ファイトアタック BEAT 松澤		11:50-12:10 初級クロール&背泳ぎ
12:20-13:00 ZUMBA 山田	12:20-13:00 ファンクショナル コンディショニング 松澤	
13:20-14:00 オリジナル エアロ 中西	13:40-14:40 成人卓球 (有料)	14:00-15:00 成人スクール (有料)
	14:50-15:30 ピンポンタイム	最大4コース使用
15:00-18:00 キッズ体育 スクール (有料)	15:40-16:20 ピンポンタイム	キッズ スクール (有料)
	19:15-19:55 HOTヨガ 小原 HOT	最大2コース使用
20:10-20:50 シェイブパンプ 鈴木	20:20-21:00 ZUMBA 小原	20:20-20:40 中級水泳
21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館		

4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール
	9:20-9:25 みんなで体操	
10:00-10:40 コンピネーション ステップ 中西	10:00-10:40 Zenヨガ 林	
11:00-11:40 オリジナル エアロ 中西	11:00-11:40 CSLive ダンスWAVE	11:00-11:30 アクアピクス 福島
12:00-12:40 シェイブパンプ 鈴木	12:00-12:40 ボティコア バランス 林	11:40-12:10 目指セマスタース
13:10-13:50 フィール ピラティス 山田	13:00-13:30 CSLive(FEC) X-CORE DANCING	13:00-14:00 ベビー スクール (有料)
	14:00-14:40 ピンポンタイム	最大2コース使用
	14:50-15:30 ピンポンタイム	最大4コース使用
16:00-18:00 キッズ体育 スクール (有料)	16:00-17:00 キッズダンス スクール (有料)	キッズ スクール (有料)
	17:00-18:00 キッズ空手 (有料)	全コース ご利用 頂けません
	18:00-19:00 キッズダンス スクール (有料)	18:00-19:30 選手コース (有料)
19:20-20:00 オリジナル エアロ 太田	19:20-20:00 ボティコア バランス 山口	最大2コース使用
20:20-21:00 ZUMBA 横田	20:15-20:55 CSLive(REC) Pilatis Shape	20:20-20:50 AQUA Splash 山口
21:45 施設利用終了 22:00 完全閉館		

4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール
9:00-11:00 キッズ体育 スクール (有料)		9:00-10:00 キッズ スクール (有料) 全コース ご利用頂けません
	10:00-10:20 CSLive(FEC) メディカルフィットネス	10:00-12:00 キッズ スクール (有料)
	10:30-11:00 CSLive(REC) フラエクササイズ	
11:20-11:50 シェイブパンプ 鈴木	11:10-11:50 ヨガ 山田	1コース使用
12:05-12:35 ZUMBA 井上	12:10-12:40 CSLive(REC) からだアクティブ	12:10-12:40 アクアピクス 山田
13:00-16:00 キッズ体育 スクール (有料)	13:00-14:00 キッズダンス スクール (有料)	13:00-17:00 キッズ スクール (有料)
	15:15-15:55 CSLive(FEC) ピラティス	
16:00-18:40 バレエ スクール (有料)	16:10-16:50 CSLive(REC) パワーヨガ	全コース ご利用 頂けません
	17:30-18:10 ピンポンタイム	
		18:00-19:30 選手コース (有料)
19:15-19:55 ファイトアタック BEAT 松澤	19:15-19:45 CSLive(REC) HOTヨガ HOT	最大2コース使用
20:45 施設利用終了 21:00 完全閉館		

4Fスタジオ	3Fスタジオ	プール
		9:00-10:00 キッズ スクール (有料) 全コース ご利用頂けません
		10:00-11:00 キッズ スクール (有料)
10:50-11:30 ヨガ 石塚	10:55-11:35 CSLive(REC) Lati Lati	1コース使用
11:45-12:25 パワーヨガ 石塚	11:50-12:30 CSLive(REC) シンプル エアロ	
12:45-13:25 ラテンダンス 和田	12:40-13:20 CSLive(FEC) ファイトアタック PRO	
	13:30-14:20 有料レッスン	
13:50-14:20 シェイブパンプ 中間		
14:40-15:20 オリジナル ステップ 中西	14:40-15:20 フィールヨガ 山口	15:40-16:10 AQUA Splash 山口
	15:40-16:20 CSLive(REC) スムーズ& ヒーリング	
	16:50-17:30 ピンポンタイム	
18:45 施設利用終了 19:00 完全閉館		