

LESSON SCHEDULE

ジムスタ24泉大津 & ヨガピス泉大津 レッスンスケジュール 2026年 4月～

スタッフ対応時間

・平日 11:00～13:00・14:00～21:00
・土日 10:30～13:00・14:00～18:10
・祝日 11:00～13:00・14:00～18:10

※13:00～14:00
受付CLOSE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜（休館日）	金曜日	土曜日	日曜日
9:30				木曜9時～21時まで休館		9:30～10:30	9:30～10:30
10:00	10:10～11:10	10:10～11:10	10:10～11:10		10:10～11:10	HOTヨガ （ハーフシット）鈴木	HOTヨガ （ハーフシット）大野
10:30	ヨガピス	ヨガピス	ヨガピス		ヨガピス		ヨガピス
11:00	HOTヨガ （代謝UP）泉	HOTピラティス 井出	HOTピラティス 宇佐美		HOTリンパデトックス & ヨガ 山口	10:40～11:40	10:50～11:30
11:30	11:30～12:10	11:30～12:10	11:30～12:10		11:20～12:20	HOTリンパデトックス & ヨガ 鈴木	ピラティス （CS-REC）
12:00	フィールピラティス （CS-REC）	カラダデトックス （CS-REC）	スムーズ&ヒーリング （CS-REC）	木曜9時～21時まで休館	HOTパワーヨガ 山口		
12:30	12:20～12:50	12:20～12:50	12:20～12:50				
13:00	ボディメイクトレーニング （CS-REC）	ZenYoga （CS-REC）	BPJ：アームス&バックライン （CS-REC）				
13:30						13:30～14:30	
14:00						キッズ	14:10～14:40
14:30						キッズ	ZenYoga （CS-REC）
15:00	15:00～16:00	15:00～16:00			15:00～16:00	キッズ	14:50～15:30
15:30	キッズ	キッズ	15:30～16:30		キッズ	キッズ	ファイトアタックBEAT （CS-REC）
16:00	16:00～17:00	16:00～17:00	キッズ		16:00～17:00	キッズ	15:40～16:00
16:30	キッズ	キッズ	キッズ		キッズ	キッズ	骨盤底筋群トレーニング （CS-REC）
17:00	17:00～18:00		キッズ			キッズ	※ゆるHOT
17:30	キッズ		キッズ			キッズ	17:00～18:00
18:00			キッズ		18:00～19:00		HOTヨガ （ハーフシット）鈴木
18:30	18:30～18:50		18:30～19:00		HOTリンパデトックス & ヨガ 相馬	【18:10 受付CLOSE】	【18:10 受付CLOSE】
19:00	※ゆるHOT		※ゆるHOT		19:10～20:10		
19:30	19:10～20:10	19:30～20:10	19:10～20:10		HOTヨガ （機能改善）鈴木		
20:00	ヨガピス	パワーヨガ （CS-REC）	ヨガピス		20:20～21:20		
20:30	20:20～21:20	20:20～21:20			HOTヨガ （ハーフシット）泉		
21:00	ヨガピス	ヨガピス					
	【21:00 受付CLOSE】	【21:00 受付CLOSE】	【21:00 受付CLOSE】		【21:00 受付CLOSE】		

< レッスン紹介 >

【ヨガピス】
女性限定のヨガ・ピラティス
HOTレッスン会員区分。

★Point ①
初心者も安心して通える
「スクール制」

★Point ②
休んでも安心の振替制度

★Point ③
リーズナブルな会費
7,480円(税込)～/月

★Point ④
月2回ジム利用が可能

【CS-Live レッスン】
セントラルグループの
トップインストラクターによる
オンライン(映像)レッスン。

・LIVE・・・生配信
・REC・・・録画配信

【ジムスモ】
ジムなどを中心とした、
10分～15分限定の
スモールレッスン。

初心者対象の少人数制。

【キッズ体育】
鉄棒・跳び箱・マットを
メインとし、総合的な
運動能力を養っていく
キッズスクール。

【運動能力開発スクール】
コーディネーション運動を
ベースとした、セントラル
スポーツオリジナルの
プログラムです。

体験会・短期教室も
随時開催中。

【スタジオレッスンについて】

CS-LIVE

ジムスモ

シングル・ヨガピス&ジムの
の方がご利用いただけます

ヨガピス

キッズ体育

・・・ ヨガピス会員のみ可
※女性限定/会員制

・・・ お子様対象の
スクールクラスです

ジムスモ・・・(月曜)ココフレアで実施 / (水曜)各月2週目、4週目にもんとパーク・ココフレアで実施

※CS-Live・ジムスモはイベント等の実施に伴い、時間変更やクローズになる場合がございます。
※ジムスモは祝日の実施はございません。
※各レッスンは都合により、プログラム、インストラクターが予告なく変更になる場合があります。
※レッスン開始後の途中入場は、ケガ防止の為、ご遠慮いただきますようお願いいたします。



ジムスタ24泉大津



★ ヨガピス レッスン ★

☆少人数スクール制！ひとりひとりと向き合い、個人に合わせた効果的な指導を行ないます。

レッスン名		強度 (参考)	内容
HOT ピラティス		★★★★★ § ★★★	ピラティスの動作で体幹を鍛え、しなやかで綺麗な身体を目指す。 ピラティスでしっかり動いた後はヨガのパートでリラックス。 おススメは、『ボディラインを綺麗にしたい』『姿勢を良くしたい』という方。
HOT ヨガ	代謝UP	★★★ ★★★	筋トレ要素の入ったヨガで、主に体幹を鍛えながら、筋力UPと柔軟性UPを目指す。 おススメは、『しっかり動きたい』『代謝をあげたい』という方。
	機能改善	★★★★★ § ★★★	人間本来の身体の動きを取り戻し、身体を動かしやすくすることを 目的としたクラス。身体の使い方を重視して、ポーズの練習をしていく。 おススメは、『もっと楽に動きたい』『活動的になりたい』という方。
	ヨガ (ベーシック)	★★★	伝統的なインドの健康法(ヨガ)のクラス。ポーズを1つ1つ手に入れる。 呼吸や姿勢に意識を向け、心と身体そして気を調和させることで身体の調子を整える。 おススメは、『リラックスしたい』『ストレス発散したい』という方。
HOT リンパデトックス &ヨガ		★★★ § ★	前半はリンパマッサージ。(大体30分/セルフマッサージ) 後半はヨガ。リンパマッサージは 座位で行い、運動量は少なめ。リンパの流れが良くなり、発汗作用を促進する。 おススメは、『汗をかきにくい』『体質改善希望』『運動自体が久しぶり』という方。

★ CS-Live レッスン ★

☆当社オリジナル！ トップインストラクターによる映像配信型レッスンとなっております。
【CS- LIVE】・・・生中継配信 【CS- REC】・・・録画配信

レッスン名	種類	内容
Zen Yoga	・REC	Zen Yoga では「調身」を、座禅をする際に正しい姿勢で行えるように身体を整える事と定義し、セルフ ケアやほぐし、ヨガを通して「座りやすい体」を目指します。
フィールピラティス	・REC	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 しなやかで、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。
ピラティス	・REC	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 しなやかで、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。
パワーヨガ	・REC	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！ 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。
ファイトアタックBEAT	・REC	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行うレッスン。 体幹部の強化やウエストまわりの引き締めに効果的。
ボディメイクトレーニング	・REC	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す。 自分自身をより美しく魅せる！ボディメイクに特化したプログラム。
からだデトックス	・REC	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したり、カラダを自然な状態にリセットします。
ビューティPJ： アーム&バックライン	・REC	セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋カトレーニングで二の腕とバックラインを整える為 のプログラムです。
メディカルフィットネス： 骨盤底筋群トレーニング	・REC	骨盤の底の部分にある「骨盤手筋群」、鍛える事によって内臓が下がらないように支えたり、姿勢の安定、 尿漏れ改善にも効果的。コアをしっかり使っていきましょう！
スムーズ&ヒーリング (定員 8名)	・REC	ボールを使用してコア（胴体部）を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、 動きやすい（機能的な）体を目指すプログラム。

※ヨガ系→スタジオ壁面に設置しているヨガマット（NO.31～40）をご利用ください。

※ストレッチマットを使用するレッスンはスタジオ設置の物をご使用ください。

※使用した備品・マットなどは、各自で元の場所にご返却をお願いいたします。

※パワーバンブースタジオ内設置の備品を使用します。

※靴マークが付いてるレッスンは、室内シューズをご用意ください。

★ジムスモ無料レッスン★ ジムなどで行う“スモールグループエクササイズ”

ジムスモは、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、
目的に応じたプログラムを多数実施します。当クラブインストラクターが直接指導しますので、どなたでも安心して楽しめます。

★地域支援イベント（一般参加可能）★ どなたでも参加OK！初心者向けトレーニング

第2・第4水曜 ▶ 17：30～17：45

かんたんトレーニング	どなたでも簡単に行える初心者向けエクササイズです！ もんとパークで実施いたしますので、時間までにレセプション前にお入り下さい。 ※詳細はクラブ掲示のポスターをご覧ください。
------------	--