

★セントラルスポーツプラザ24くまなん 1月～プログラムスケジュール★

※急遽変更になる場合がございますので 随時HPでのご確認をお願い致します。

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	FIELD	STUDIO	POOL	
9:00																			
10:00		ボディシェイプ 9:30~10:15 井口			ソフトヨガ 9:25~10:10 Keiko				かんたんエアロ 9:30~10:15 後藤(壮)						スイミングスクール 小学生クラス 9:00~10:00			スイミングスクール 小学生クラス 9:00~10:00	
11:00		ソフトヨガ 10:30~11:15 中山			ストレッチボール ピラティス 10:30~11:15 山下				ピラティス 10:30~11:15 山下					ソフトヨガ 10:00~10:45 Keiko	スイミングスクール 小・中学生クラス 10:00~11:00			ソフトヨガ 10:15~11:00 Kayoko	スイミングスクール 小・中学生クラス 10:00~11:00
12:00		AB Master* 11:30~11:50			RYTHM 11:45~12:25				Hip Master* 11:30~11:50					かんたんエアロ 11:00~11:45 山元	スイミングスクール 幼児クラス 11:00~12:00			ボディコンディショニング 11:15~12:00 稲田	スイミングスクール 幼児クラス 11:00~12:00
13:00		骨盤調整ヨガ 12:15~13:00 竹原							パワーヨガ 12:15~13:00 Keiko					美尻体幹EX 12:00~12:45 Keiko	スクール片付け 12:00~12:15			かんたんエアロ 12:15~13:00 稲田	スクール片付け 12:00~12:15
14:00		骨盤リセット 13:15~13:35			AB Master* 13:30~13:50				MEGADANZ 12:15~13:00 NANA					グループ ZUMBA 13:00~13:45 米加田				グループ SHAPE PUMP 13:20~14:00	
15:00		かんたんエアロ 13:15~14:00 平田			ZUMBA 13:15~14:00 山本				グループ fight 13:15~13:45 YU-KO					グループ CENTERGY 13:20~14:05 NANA					
16:00		ZUMBA 14:15~15:00 平田			ローインパクト 14:15~15:00 池上				Feel Yoga 14:00~14:40 平田										
17:00		全身ストレッチ 15:15~15:45			やさしいヨガ 15:20~16:05 Aki				かんたんエアロ 15:00~15:45 山元										
18:00		スイミングスクール 幼児クラス 15:30~16:30			スイミングスクール 幼児クラス 15:30~16:30				スクール準備 15:00~15:30										
19:00		スイミングスクール 小学生クラス 16:30~17:30			スイミングスクール 小学生クラス 16:30~17:30				かんたんエアロ 15:00~15:30										
20:00		スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30~18:30			スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30~18:30				スクール準備 15:00~15:30										
21:00		スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30~18:30			スイミングスクール 小・中学生クラス 17:30~18:30				かんたんエアロ 15:00~15:30										
22:00		スクール片付け 18:30~18:45			スクール片付け 18:30~18:45				かんたんエアロ 15:00~15:30										
19:00		SHAPE PUMP 19:00~19:30			グループ fight 20:45~21:15 米加田				グループ fight 19:15~20:00 KOTARO										
20:00		グループ fight 21:15~22:00 KAYO			グループ fight 21:15~22:00 KAYO				グループ fight 21:20~21:50										
21:00																			
22:00																			

初めての方向けのクラスです。実際は30分で行う内容を1つ1つ丁寧に説明をしながら行います。

18:45 プール/トレーニング終了

●スイミングスクール●

- ・実施中は1~1.5コース使用するため、遊泳コース25m、歩行コース12.5mもしくは25mとなります。
- ※スクールのクラスや参加人数、泳力で変わる場合がございます。
- ・スクール中に使用する赤い台をプールサイドに置いてありますが、怪我のないよう十分お気を付けてください。

19:45 プール/トレーニング終了

- ・WEB予約は毎月25日に翌月のプログラム予約が可能です。
- ・同時に5レッスンまで予約可能です。
- ※5個予約している場合、空き状況の確認できなくなります。
- ・WEB上でのご予約・キャンセルは前日まで可能です。
- ※当日キャンセルの場合、店舗にお電話をお願いいたします。
- ・定員に空きがある場合、プログラム開始30分前より直接ジムカウンターにて受付を行います。
- ・定員はスタジオ40名、プール25名、フィールド5名です。
- ※KICKBOXRUSH、リズムライドは定員9名です。

22:15 プール/トレーニング終了

プログラム内容一覧

平日 9:00~23:00

メンテナンス日：毎週木曜日

土曜日 9:00~21:00

夏季・年末年始：一定期間有

日祝日 9:00~19:00

0120-025-237



←ホームページ

Instagram⇒



CSP24KUMAMAN

	レッスン名	時間 (分)	内容	シューズ	強度		レッスン名	時間 (分)	内容	シューズ	強度
エアロ	かんたんエアロ	45	エアロビクスの基礎から練習するクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。		◆	ダンス	ZUMBA fitness	45	フィットネスに加え、エンターテイメント、文化等、様々な要素が融合した、グローバルなプログラムです。		◆◆
	ローインパクト	30/45	エアロビクスに慣れてきた方にお勧めです。足の動き等を少し複雑にしていきます。		◆◆		MEGADANZ	45	JazzやHipHopなどあらゆるのダンスをミックスしたメガ（大きな）級に楽しいプログラムです。		◆◆
ボテイクケア / ボテイクコン	ボディシェイプ	45	脂肪燃焼とあわせてボディラインを効率よく整えていくことができるプログラムです。		◆	モッサ	GROUP fight	30/45	様々な格闘技を取り入れた、アメリカ発のプログラム。盛り上がる音楽に合わせてストレス発散できます！！		◆/◆◆
	ボディコンディショニング	45	正しい姿勢で筋肉を使うことで基礎代謝を上げ太りにくい身体を作ります。	不要	◆		GROUP CENTERGY	30/45	ヨガとピラティスを合体させたプログラムです。全身を伸ばし、ゆがみを整える効果があります。	不要	◆/◆◆
	ピラティス	30/45	姿勢の矯正や機能改善、リハビリなど体幹部の強化に最適なクラスです。	不要	◆	トレーニング系	SHAPE PUMP	30/40	バーベルを使い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、背中、お腹など部位別に効くトレーニングを行います。		◆/◆◆
	ストレッチポールピラティス	45	ストレッチポールを使い、姿勢の矯正や機能改善、体幹部の強化を行うクラスです。	不要	◆		Arm Master*	20	キレイでしなやかな腕・肩周りを目指すプログラム。気兼ねなく半袖シャツ、ノースリーブを！		◆
	骨盤リセット&ST	30	ストレッチポールの上に寝るだけで肩・腰すっきり。姿勢の改善でき美しいボディラインを目指しましょう。	不要	◆		AB Master*	20	お腹周りに効果的で初心者にもおすすめのプログラム。ウエスト周りのシェイプアップ！	不要	◆
	全身ストレッチ	30	全身を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上し怪我をしにくい身体を作しましょう。	不要	◆		Hip Master*	20	ヒップアップを目標にした集中トレーニング！おしりを意識することで姿勢改善にも効果的です。		◆
ヨーガ	ソフトヨーガ	45	ゆっくりとした呼吸と共に身体機能の活性化を目指します。	不要	◆	少数定員	Body Master*	30	ヒップ、アーム、アプすべてのMASTERプログラムを1つにまとめたプログラムです。全身をまとめてシェイプアップできます。		◆
	やさしいヨーガ	45	ゆっくりとした動きのヨーガを行います。ヨーガにチャレンジしてみたい方にオススメです。	不要	◆		KICKBOXRUSH	30	暗闇空間でサンドバックにパンチやキックをします。トレーニングやステップを織り交ぜて心拍数を上げ、徐々に有酸素効果を上げていくプログラムです。		◆◆
	ハタ・ヨーガ	45	ゆっくりとした呼吸で、身体に無理なく調整をします。ヨーガに慣れていない方でも安心してご参加いただけます。	不要	◆		RHYTHM	30/40	脂肪燃焼効果抜群！音楽に合わせて爽快地汗をかきたい方にオススメのバイクプログラムです。		◆
	骨盤調整ヨーガ	45	骨盤を中心に、全身を調整するクラスです。無理なくヨーガを楽しめます。	不要	◆	スクール	スイミングスクール	60	水慣れからスタートし、4泳法、個人メドレーを習得します。体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、友だちづくりや協調性などの心身の健やかな成長をサポートします。	不要	◆
	ハタフローヨーガ	45	寝、立、座のポーズをバランスよく取入れ、むくみ予防、柔軟性UPに効果があるプログラムです。	不要	◆		kids ZUMBA	60	小学校1年生（6歳）から対象のダンススクールです。ただダンスをするだけでなく、子供たちに運動楽しんでもらうという点を重要視しています！		◆
	マーク	パワーヨーガ	45	ポーズを流れるように連続して行うヨーガです。運動量も多く効果を実感できます。	不要	◆◆	マーク	Mix	スタジオ初めての方でも付いていける目安のマークです。	Mix	女性レッスンに男性もご参加可能なマークです。
		Feel Yoga	30/40	伝統的なヨーガをベースに自分に合わせてフィールポジション（快適なポーズが取れるポイント）で、心地よくヨーガを行うことのできるプログラムです。	不要	◆		LIVE	オンラインで実際のCSLiveパフォーマーのレッスンを受けることができます。	REC	事前に収録してあるCSLiveパフォーマーのレッスンを受けることができます。
アクア	アクアウォーク	20	水中ウォーキングのクラスです。効果的な歩き方で水中の運動効果を得られます。	不要	◆	CSLive	CSLiveの内容の説明やパフォーマーの紹介はこちらから ⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒				
	アクアビクス	30	水の中で抵抗を感じながら身体を動かします。筋肉力UP、姿勢改善、などに効果抜群！	不要	◆						
	aqua ZUMBA	30	水の中で楽しみながら踊ることができるので、スポーツやダンスが苦手な方でも簡単に楽しめます。	不要	◆						