




プールプログラム

★プールでエクササイズ！～今、話題の水中運動プログラムです～

	時間	内 容	定員	予約
 アクアウォーク&ジョグ	30	水中ウォーキング・ジョギングをしっかりと行い、シェイプアップ！	—	無
アクアピクス	30/45	音楽に合わせて様々な動きを楽しみながら水中で全身を動かす有酸素運動です。	—	無
AQUA jam	30	有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながら、シンプルな動きで全身を動かすクラスです。	—	無

★プールで泳ぐ！～初心者大歓迎！一緒に泳ぎましょう！～

	時間	内 容	定員	予約及び申し込み
 初級クロール	30	水慣れ～潜る、浮く、バタ足、クロールの手回しまで行います。	—	無
中級クロール	30	クロールの基礎ができたら、呼吸付クロールで25m完泳を目指します。	—	無
中級背泳ぎ	30	背面での浮き方から、基本的な背泳ぎまで練習します。	—	無
中級平泳ぎ	30	足返しが出来る方を対象に、25m完泳を目指します。	—	無
中級バタフライ	30	基本的なバタフライを、うねりの作り方から行います。	—	無
 初級水泳	30	月毎にバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの順番に、泳ぎの基本となる姿勢やキックの練習を行います。	—	無
中級水泳	30	月毎にバタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの順番に、25m完泳を目指して練習します。	—	無
FUNスイム	30	25m泳げる方向け。クロールで500～600mを目標に爽快感を楽しみます。	—	無
スイム800	30	50m泳げる方向け。泳ぎこみで心肺機能を向上と充実感を味わいましょう！	—	無
スイム1000	30	50m～100m泳げる方向け。泳ぎ込み上級者向けプログラムです。	—	無
スイム1500	45	50m～100m泳げる方向け。泳ぎ込み上級者向けプログラムです。	—	無


★有料スイミングスクール！～個人に合わせたプライベートレッスン、一ヶ月間のスイミングスクールで上達を目指しましょう！～

	時間	内 容	定員	申し込み
スイミングスクール（初級）	60	クロール25m完泳と背泳ぎの習得を目指します。	12	フロント
スイミングスクール（中級）	60	クロールと背泳ぎのレベルアップと平泳ぎの習得を行います。	12	フロント
スイミングスクール（上級）	60	バタフライの習得とクロール、背泳ぎ、平泳ぎのレベルアップを目指します。	12	フロント
プライベートレッスン	30	30分1枠で火曜・金曜に各2枠 マンツーマン指導でご自身の希望泳法習得目指します。	各1	フロント

※スイミングスクール・プライベートレッスンは有料となります。詳細はフロントにお問合せ下さい。

スタジオプログラム

★暗闇の中で集中してトレーニングしましょう！

ホット ～	—	遠赤外線による温かい温度環境で行うプログラムです。汗をかくことで老廃物の排出を促し、ダイエットやアンチエイジング、体質改善などの効果が期待できます。(大きめのタオルをお持ち下さい)
Pulse(可視化心拍トレーニング)	—	専用の心拍計を着用し、スタジオ内に設置された専用モニターに表示される自身の心拍数をリアルタイムで把握。目的にあった心拍ゾーンでエクササイズを行う「可視化心拍プログラム」です。
Lesson in the DARK	—	普段のレッスンを暗闇化！視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態での新感覚トレーニング。他人視線を気にせずハイテンションで楽しみましょう！
	—	【CSLive】～セントラルスポーツライブ配信エクササイズ～セントラルスポーツが誇る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！それがCS Live！！全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることが出来る映像配信型プログラムです。「LIVE」はリアルタイム配信・「REC」はアーカイブ映像(保管画像の上映)となります。

【スタジオプログラム参加予約方法】

マシンジム内、インフォメーションボード前のデスクにて、**プログラム30分前より**予約可能。

プログラム毎の予約シートに名前(イニシャル可)を記入すれば予約完了。

プログラム30分前(プログラムの間隔が少ない場合は清掃後)よりスタジオに入室可能。








予約したプログラムを参加した後、次のプログラムの予約が可能。

尚、スタジオ前は「密」の空間になりやすいため、スタジオ前 **階段部分でスタジオの順番待ち**はご遠慮ください。










ソーシャルディスタンスの確保にご協力お願い致します。

スタジオプログラム




★目的別エクササイズ ～気になる部分を短時間で集中的に～

	時間	内 容
 お腹シェイプ	30	あらゆる方法でお腹の筋肉を強化し、スタイルアップを目指すレッスンです。
 みんなでストレッチ	20	筋肉を無理なくゆったりと伸ばすことによって、緊張を和らげ、身体の動きをスムーズにするレッスンです。
 ヒップリフティング	20	バレエメソッドとピラティスを取り入れたエクササイズで、ヒップを整えていきましょう！
 気功体操	20	練功18法を行います。筋肉を動かすことで、身体をほくほくしましょう。
 スムース&ヒーリング	30	ボールを用いてコア(体幹部)を調整し、各部位の筋膜をほくすことで動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。
 フレックスストレッチ	30	骨盤を立て易くし、自重を利用した骨盤と股関節周辺のストレッチやコアトレーニングを行うプログラムです。
 JUMPING HI	20/30	トランポリンを使ってのエクササイズ！ジョギングの1.7倍の運動量があることからスタミナアップは勿論のことシェイプアップやボディメイクにも最適なプログラムです。




★健康づくりや体調を整えるために「どなたでもお気軽に」ご参加いただけます。

	時間	内 容	難易度
 フィールヨガ	40	心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。比較的簡単に組み入れるアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。	☆
 ヨガ	40		☆
 Laフットキア	40	足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促進したり、小さな揺らぎでカラダを自然な状態にリセット。	☆
 マインドボディリセット	30	呼吸に意識を向けながら緊張して凝り固まった身体を緩め、リセットさせる「エクササイズ」&「瞑想」を行うプログラムです。	—
 気功	40	生命の源である「氣」を高めて内臓の働きや血行をよくします。	—
 太極拳	40	優美でゆったりとした動きが身体機能を向上させていきます。	☆☆
 ファンクショナルコンディショニング	40	インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整するレッスンです。	—
 学びタイム	30	日常生活に役立つ様々な情報をエクササイズを取り入れながら行っていきます。	—
 動きタイム	30	健康づくりに役立つ簡単な動きを中心に行いますので、どなたでも気軽に参加できるレッスンです。	—



★これから有酸素運動を始めたい方や初心者マークの方はこれ！

	時間	内 容	難易度
 シンプルエアロ	30/40	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。	☆
 シンプルステップ	40	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。	☆
 ステップサーキット	40	シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うレッスンです。	☆






★有酸素運動を体力・目的に応じてお選び下さい。

	時間	内 容	難易度
 コンビネーションエアロ	40	エアロピ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。ジャンプやジョギングなどの強度の高い動作は行いません。	☆☆
 コンビネーションステップ	40		☆
 コンビネーションステップ	40	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	☆☆




★中上級者のためにデザインされた、強度・難度の高いプログラム

	時間	内 容	難易度
 オリジナルエアロ	40	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ピクスのクラスです。	☆☆☆～
 オリジナルステップ	40	各インストラクターのオリジナリティを生かしたステップエクササイズのクラスです。	☆☆☆～

★特に筋力アップや美しいボディラインを目指す方へ

	時間	内 容	難易度
 シェイプバンブ	30/40	バーベルを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行うクラスです。3か月同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	☆☆
 パワーバンブ	30	バーベルを用いて筋力トレーニングを行う、シェイプバンブのステップアップクラス。	☆☆☆
 ファイトアタックBEAT	40	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素プログラムです。3か月間同じ音楽と動きで行いますので安心してご参加いただけます。	☆☆
 ピラティス	40	主にインナーマッスルを鍛えることによって、身体の安定性を高め、姿勢や身体の動きを整えます。	☆
 パワーヨガ	40	心と身体、気を調和させるインド古来の健康法を取り入れたレッスンです。流れる動きを中心に行い、よりアクティブに身体を動かします。	☆

★バラエティーに富んだ、インストラクター独自のプログラムをお楽しみ下さい。

	時間	内 容	難易度
 ファイティング(オリジナル)	40	様々な格闘技の要素を盛り込んだインストラクターオリジナルのクラスです。	☆
 ZUMBA®	40	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。	☆
 ダンス(ストリート)	40	ヒップホップ・ハウス・ラテン・ジャズ・ベリーなど、様々なスタイルのダンスをお楽しみ下さい。	☆☆☆