

CSLive ライブ配信スケジュール

セントラルスポーツオリジナルの映像レッスン「CS-Live」を体験しよう！

18歳以上の方であればどなたでもご参加いただけます。

参加費は無料です！

参加ご希望レッスンの開始時間までに、スタジオ前にお集まりください。

時間	カテゴリー	プログラム名	プログラム紹介
10:30~11:10	トレーニング系	ボディーメイク 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。
11:30~12:10	脂肪燃焼系 格闘技	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に効果的です。
12:30~13:10	オリエンタル系	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。
13:30~14:00	トレーニング系	ビューティプロジェクト SHISEI~骨盤~	ピラティスやバレエの動きを取入れたエクササイズで、姿勢を美しくみせるプログラムです。
14:30~15:10	脂肪燃焼系 ダンス	Lati Lati	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。
15:30~16:10	トレーニング系	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。
16:30~17:00	脂肪燃焼系 エアロ	エアロサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。総合的な体力アップを目指したい方におすすめです。

- レッスン開始後のご参加はいただけません
- 水分補給用の飲み物をご用意ください(ビンや缶以外の蓋が閉まる容器をお持込みください)
- レッスンによっては室内シューズが必要になります
シューズが必要となるレッスン(ファイトアタック BEAT、Lati Lati、エアロサーキット)
レンタルシューズ(有料)もごございます

ご不明な点等ございましたら個人利用受付までお問い合わせください