

2025年5月～

ToBIOレッスンスケジュール

LESSON SCHEDULE

曜日 時間	月 MON		火 TUE		水 WED		曜日 時間	木 THU		金 FRI		土 SAT	日 SUN	曜日 時間
09:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	09:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	09:00
30	9:20~9:30(10分) ラジオ体操		CSLive REC 9:20~9:40(20分) メディカルフィットネス		CSLive REC 9:20~9:40(20分) メディカルフィットネス		30	CSLive REC 9:20~9:40(20分) メディカルフィットネス		CSLive REC 9:20~9:40(20分) メディカルフィットネス		9:20~9:30(10分) ラジオ体操	9:20~9:30(10分) ラジオ体操	30
10:00	10:00~10:40(40分)		10:00~10:40(40分)		10:00~10:40(40分)		10:00	10:00~10:40(40分)		10:00~10:40(40分)		10:00~10:40(40分)	10:00~10:40(40分)	10:00
30	ヨガ40 藤井		シンプル ステップ40 藤垣		シンプルエアロ40 藤垣		30	シンプル ステップ40 藤田		ステップ サーキット40 藤垣		コンビネーション エアロ40 松島	パワーヨガ40 藤井	30
11:00	CSLive LIVE 11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)		11:00	CSLive LIVE 11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)		11:00~11:40(40分)	CSLive REC 11:00~11:40(40分)	11:00
30	ダンスWAVE40		ボール エクササイズ40 新林		スムーズ& ヒーリング40 新林		30	ピラティス40		カラダ デトックス40 岡崎		ヨガ40 藤井	健康太極拳40	30
12:00							12:00							12:00
30	12:30~13:10(40分)		CSLive REC 12:30~13:10(40分)		12:30~13:10(40分)		30	CSLive REC 12:30~13:10(40分)		12:30~13:10(40分)		CSLive REC 12:30~13:10(40分)	CSLive REC 12:30~13:10(40分)	30
13:00	ファイトアタック BEAT40 疋田		ヨガ40		シンプル ステップ40 新保		13:00	LatiLati 40		シェイプパンプ40 疋田		フィール ピラティス40	ファイトアタック BEAT40	13:00
30	13:30~14:10(40分)		13:30~14:10(40分)		13:30~14:10(40分)		30	CSLive LIVE 13:30~14:10(40分)		CSLive LIVE 13:30~14:10(40分)		CSLive REC 13:30~14:10(40分)	CSLive REC 13:30~14:10(40分)	30
14:00	エアロ サーキット40 村松		シンプルエアロ40 石川		ZUMBA 新保		14:00	ヨガ40		ファイトアタック BEAT40		Lati Lati 40	シェイプパンプ40	14:00
30	14:20~15:00(40分)		14:20~15:00(40分)		14:30~15:10(40分)		30	CSLive LIVE 14:30~15:00(30分)		14:30~15:10(40分)		CSLive REC 14:30~15:10(40分)	CSLive REC 14:30~15:10(40分)	30
15:00	ストレッチ40 村松		健康筋力体操40 石川		フィールヨガ40 岡崎		15:00	リズムCAMP30		ヨガ40 日原		カラダ デトックス40	ヨガ40	15:00
30							30							30
16:00							16:00							16:00
30							30							30
17:00							17:00							17:00
30							30							30
18:00							18:00							18:00
30	CSLive REC 18:30~19:10(40分)		CSLive REC 18:30~19:00(30分)				30	CSLive REC 18:30~19:10(40分)						30
19:00	シェイプパンプ40		ボディメイク トレーニング30		ステップ サーキット40 藤田		19:00	ファイトアタック BEAT40		18:40~19:20(40分)				19:00
30	CSLive REC 19:30~20:10(40分)		CSLive LIVE 19:10~19:50(40分)		19:30~20:10(40分)		30	CSLive REC 19:30~20:10(40分)		19:30~20:10(40分)			19:30 CLOSED	30
20:00	フィール ピラティス40		Lati Lati 40		ストレッチ40 藤田		20:00	ヨガ40		ファンクショナル コンディショニング40 藤田				20:00
30							30							30
21:00	21:00 CLOSED						21:00	21:00 CLOSED						21:00



・・・録画



・・・リアルタイム配信

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をクラブを越えて受けられる!それがSC 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できる映像配信型プログラムです。

〒431-0201 静岡県浜松市中央区篠原町23982-1 TEL 053-489-5463 FAX 053-489-5473



古橋廣之進記念浜松市総合水泳場 ToBIO
運営・指導 セントラルスポーツ株式会社

STUDIO (スタジオ) 初心者から上級までご満足いただけるプログラムを提供しています。			
トレーニング系	シェイプパンプ40		バーベルを使って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・背中・腕・お腹など部位別に効くトレーニングを行います。
	ピラティス40		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。
	フィールピラティス40		ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには[手探りする][触って調べる]や[味わう][分かる]という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
	X-CORE TRAINING 40		立位での総合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。
	ボディメイクトレーニング30		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。
	リズムCAMP30		リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。コア(体幹)を強くし、楽に動かせるカラダを目指しキレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。
脂肪燃焼系/格闘技	ファイトアタック BEAT 40		本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヵ月間同じ音楽と動きで行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締めに効果的です。
脂肪燃焼系/エアロ・ステップ	シンプルエアロ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。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
	コンビネーションエアロ40		エアロビ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。頭もからだもフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
	エアロサーキット40		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勧めです。レッスン後の充実感を是非味わってください。
	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。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。
	ステップサーキット40		ステップ台を使用して、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。上半身のバランスを整えるとともに、足腰強化。充実感のあるレッスンです。
脂肪燃焼系/ダンス	ZUMBA		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。
	Lati Lati 40		ラテン、HIPHOPなどの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。
	ダンスWAVE		ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特にオススメです。
コンディショニング系	ボールエクササイズ40		バランスボール・スモールボール・ダンベルを使用し、コア(体幹部)のトレーニングやストレッチを行います。
	スムーズ&ヒーリング40		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)体を目指すコンディショニングプログラムです。筋力トレーニングや持久力トレーニングなど他の運動と組み合わせることで、相乗効果が期待できます。
	カラダデトックス40		「カラダが内側からヘンカする発見と喜び」をコンセプトに、体調調整のための運動を行います。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダを自然な状態にリセットします。四季ごとに「体調改善のテーマ」と「スタイルアップのテーマ」があります。
	健康筋力体操40		様々な方法を使って筋肉を鍛えます。自分の体重をきちんと支えられるような身体をつくります。
	ストレッチ40		筋肉を無理なくゆっくりほぐします。筋肉の柔軟性を高め、身体の動きをスムーズにします。
	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します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを感じている方にお勧めです。
	メディカルフィットネス		病気やケガの予防、改善を目的とした科学的エビデンスに基づく健康運動プログラムです。※このレッスンは映像配信レッスンCSLive限定プログラムとなります。
オリエンタル系	ヨガ40		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。
	パワーヨガ40		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お勧めです。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。
	フィールヨガ40		世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。
	健康太極拳40		中国に古くから伝わる健康法です。緩やかで流れるように動くことで、正しい姿勢や身体の正しい使い方を身に付けながら身体の調子を整えます。
	ラジオ体操		ラジオ体操第1・第2の音楽を流します。ご自由にご参加ください。(インストラクターは不在です。映像もございません。)

CSLive限定 メディカルフィットネスシリーズ メニューカレンダー

2025・6

曜日：火・水・木・金
時間：9：20～9：40

日	月	火	水	木	金	土
1	2 (休)	3 ⑤メタボ予防	4 ⑥足底バランス	5 ⑦ロコモ予防	6 ⑧高血圧改善	7
8	9	10 ⑨糖尿病予防	11 ⑩骨粗しょう症 予防	12 ⑪フレイル予防	13 ⑫心臓 アンチエイジング	14
15	16	17 ⑬尿もれ予防	18 ①腰痛予防	19 ②膝痛予防	20 ③骨盤バランス	21
22	23	24 ④肩こり予防	25 ⑤メタボ予防	26 ⑥足底バランス	27 ⑦ロコモ予防	28
29	30					

メディカルフィットネスシリーズとは
疾患予防や機能改善を目的に、科学的エビデンスに
基づいた運動プログラムを「メディカルフィットネスシリーズ」
として展開しています。

●内容：有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行う

