

# セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2024年05月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入金手続き、会費が必要です) [セッション]: 別途参加費が必要です [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要です [整理券]: 整理券が必要です

## < スタジオ >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	曜日	
09:00					09:00							09:00			09:00	
09:30					09:30							09:30			09:30	
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・ 細胞[予約]	10:10(30分)はじめてサポート 権名[予約]	10:10(40分)CSLive/健康太 極楽[予約]	10:10(30分)はじめてサポート 鈴木[予約]	10:00	10:10(40分)シンプルエアロ 仲谷[予約]	10:10(30分)はじめてサポート 大友[予約]	10:10(40分)ワークアウトヨガ 権名[予約]	10:10(30分)はじめてサポート 石山[予約]	10:00	10:00(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]	10:00	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・鈴木[スクール]	10:00	10:00(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]	10:00
10:30					10:30					10:30					10:30	
11:00	11:00(40分)クラブ限定・ウェーブ 山田[予約]	11:10(30分)はじめてサポート 権名[予約]	11:00(40分)コンビネーション エアロ・安田[予約]	11:10(30分)はじめてサポート 鈴木[予約]	11:00	11:00(40分)CSLive/ピラテ ス[予約]	11:10(30分)はじめてサポート 大友[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]	11:40(30分)はじめてサポート 石山[予約]	11:00	11:00(60分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童) 鈴木[スクール]	11:00	11:15(40分)フィールヨガ・佐 藤[予約]	11:00	11:00(60分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童) 鈴木[スクール]	11:00
11:30					11:30					11:30					11:30	
12:00	11:50(30分)STEP jam・石 山[予約]				12:00	11:50(40分)ZUMBA(R)・菊 谷[予約]				12:00	12:00(30分)エアロサーキット 藤平[予約]	12:00	12:00(30分)はじめてサポート 権名[予約]	12:10(30分)はじめてサポート 鈴木[予約]	12:00	
12:30	12:30(30分)パワーランブ・川 越[予約]				12:30	12:40(30分)ビューティプロジェクト 黒川[予約]				12:30	12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ 権名[予約]	12:30	12:10(40分)CSLive/Lati ati[予約]	12:10(30分)はじめてサポート 鈴木[予約]	12:30	
13:00	13:10(30分)CSLive/モチベーション アップ[予約]				13:00	13:20(30分)X-CORE TRAINING 石山[予約]				13:00	13:00(40分)シェイプランブ・ 丹野[予約]	13:00	13:00(60分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童) 石山[スクール]	13:00	13:00(40分)フィットアタックB EAT・黒川[予約]	13:00
13:30	13:40(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・権名[予約]				13:30					13:30	13:50(40分)健康体操・細胞 [予約]	13:30		13:30	13:00(60分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童) 石山[スクール]	13:30
14:00					14:00	14:00(30分)CSLive/フラエ クサイズ[予約]				14:00		14:00		14:00	14:20(40分)シンプルエアロ 藤平[予約]	14:00
14:30					14:30					14:30		14:30	14:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・木川[スクール]	14:30	14:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・木川[スクール]	14:30
15:00	15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体 操)権名[スクール]				15:00	15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体 操)権名[スクール]				15:00	15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体 操)権名[スクール]	15:00	15:10(40分)シェイプランブ・ 石山[予約]	15:00	15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体 操)権名[スクール]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・権名[スクール]				15:30	15:30(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]				15:30	15:30(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・武田[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]	15:30
16:00					16:00					16:00		16:00	16:00(40分)フィールヨガ・武 田[予約]	16:00	16:00(40分)フィールヨガ・武 田[予約]	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・木川[スクール]				16:30	16:30(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]				16:30	16:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・権名[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズダンスス クール(児童)・木川[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズダンスス クール(児童)・木川[スクール]	16:30
17:00					17:00					17:00		17:00		17:00	17:00	17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・木川[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・権名[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・権名[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・権名[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育ス クール(児童)・権名[スクール]	17:30
18:00		18:10(30分)はじめてサポート 石山[予約]			18:00					18:00	18:10(30分)はじめてサポート 高野[予約]	18:00	18:10(30分)はじめてサポート 地切[予約]	18:00	18:10(30分)はじめてサポート 地切[予約]	18:00
18:30					18:30					18:30		18:30	18:50(40分)シンプルエアロ 藤平[予約]	18:30	18:50(40分)シンプルエアロ 藤平[予約]	18:30
19:00	19:10(40分)フィットアタックB EAT・黒川[予約]	19:10(30分)はじめてサポート 石山[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati ati[予約]	19:10(30分)はじめてサポート 高野[予約]	19:00	18:50(40分)CSLive/ヨガ[予 約]				18:50	18:50(40分)HOTフィールヨガ 佐藤[予約]	19:00	19:10(30分)はじめてサポート 高野[予約]	19:00	19:10(30分)はじめてサポート 地切[予約]	19:00
19:30					19:30	18:40(30分)X-CORE DANCING 黒川[予約]				19:30	19:40(40分)ZUMBA(R)・菊 谷[予約]	19:30		19:30	19:40(40分)ZUMBA(R)・菊 谷[予約]	19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイ プランブ[予約]				20:00	20:20(40分)シェイプランブ・ 石山[定員]				20:00		20:00		20:00	20:00(40分)CSLive/エアロ サーキット[予約]	20:00
20:30					20:30					20:30		20:30		20:30		20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・保 坂[予約]				21:00					21:00		21:00		21:00		21:00
21:30					21:30					21:30		21:30		21:30		21:30