

セントラルスポーツクラブ横手 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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(別途入会手続き、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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	09:00
09:30		09:30(60分)有料セッション/ヨガ・日野[セッション]						09:30
10:00			09:55(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(20分)ポッチャ	10:05(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:20(30分)ダンスWAVE ・町田	09:55(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(40分)HOTヨガ・日野	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	10:00
10:30		10:40(30分)ZUMBA(R)・町田	10:40(40分)シェイブパンツ40・樋場					10:30
11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE			11:00
11:30		11:20(30分)CSLive/からだアクティブ	11:30(40分)コンピネーションエアロ・照井			11:15(40分)エアロサーキット・藤平	11:20(40分)CSLive/パワーヨガ 11:20(40分)CSLive/ヨガ	11:30
12:00		12:00(30分)シンプルエアロ・吉田		11:50(30分)ZUMBA(R)・戸田		12:00(40分)シェイブパンツ40・石岡	12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	12:00
12:30		12:40(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス	12:20(40分)HOTフィールヨガ・照井					12:30
13:00			12:30(40分)CSLive/パワーヨガ			12:50(10分)クラブ限定/体幹トレーニング	12:50(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ	13:00
13:30			13:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ			13:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ		13:30
13:30				13:30(60分)フラスクール・佐々木[スクール]		13:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール]	13:20(40分)CSLive/Lati Lati	13:30
14:00							14:10(10分)ジムスモ/ヒップリフティング	14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール]	14:30(30分)X-CORE FIGHTING・樋場	14:30
15:00							15:10(40分)CSLive/フィールピラティス	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉田[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)・古屋[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール・田中[スクール]			15:30
16:00							16:00(10分)ジムスモ/バランスボール	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール・田中[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00						17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	18:00(30分)シェイブパンツ30・樋場	18:00
18:30			18:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング	18:35(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	18:30(10分)ジムスモ/バランスボール	18:40(40分)ZUMBA(R)・吉田		18:30
19:00		18:50(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	19:00(40分)HOTヨガ・伊藤	18:50(40分)コンピネーションエアロ・照井	18:50(40分)シンブルステップ・照井	18:50(30分)ファンクショナルトレーニング・藤平		19:00
19:30		19:10(40分)CSLive/Lati Lati		19:40(40分)ZUMBA(R)・照井	19:30(40分)シンプルエアロ・藤平			19:30
20:00		20:00(30分)パワーパンプ・佐藤	19:50(30分)ZUMBA(R)・吉田 19:50(30分)フットアタックPRO・吉田					20:00
20:30					20:20(40分)CSLive/ヨガ 20:20(40分)CSLive/パワーヨガ			20:30
21:00		20:40(30分)X-CORE FIGHTING・樋場	20:30(40分)CSLive/フィールピラティス	20:30(30分)シェイブパンツ30・田中				21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日