

# セントラルスポーツクラブ 24 秋田土崎 - 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(児童)・安田[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール・松富[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30		10:15(30分)スタイリッシュパンフ・松富	10:15(40分)オリジナルエアロ・安田	10:15(30分)ファンクショナルコンディショニング・安田	10:15(30分)CSLive/ヨガ	10:15(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス	10:15(30分)シンプルエアロ・藤平	10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:05(40分)健康体操・安田	11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・山口	11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)・石井[スクール]	11:00
11:30								11:30
12:00		12:00(40分)ZUMBA(R)・靱山	12:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	12:00(40分)シンプルステップ・児玉	12:00(40分)シンプルエアロ・靱山	12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)・西村[スクール]		12:00
12:30							12:20(40分)*クラブ限定/STRONG Nation T.M・菊谷	12:30
13:00		12:50(30分)ポッチャ・松富	12:50(30分)ビューティプロジェクト/LEG・安田	12:50(40分)コンビネーションステップ・靱山			13:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・安田	13:00
13:30						13:30(60分)キッズダンススクール・椎名[スクール]		13:30
14:00							14:00(30分)CSLive/デジタルフィットネス/高血圧改善ストレッチ・石井	14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・椎名[スクール]	14:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	14:30
15:00								15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・菅原[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・菅原[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・菅原[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・児玉[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・椎名[スクール]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)空手スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・菅原[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・児玉[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・菅原[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・児玉[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松富[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・菅原[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・菅原[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・菅原[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・児玉[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松富[スクール]		17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:00(40分)シェイブパンフ・松富	19:00(40分)ZUMBA(R)・菊谷	19:00(40分)オリジナルエアロ・安田	19:00(40分)エアロサーキット・安田	18:50(40分)シェイブパンフ・松富	19:00
19:30								19:30
20:00		20:00(40分)ZUMBA(R)・保坂	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・松富	20:00(40分)CSLive/ピラティス			20:00
20:30								20:30
21:00		21:00(30分)CSLive/ヨガ	20:50(40分)シンプルステップ・児玉	21:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	21:00(30分)ポッチャ・石井			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日