

セントラルスポーツクラブ岩槻 - 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)[スクール]	09:00
09:20	09:20(30分)CSLive/からだアクティブ[整理券]					09:20(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[整理券]		
09:30		09:30(20分)CSLive/メディカルF/骨盤バランス改善・痛み予防[整理券]		09:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/メタボ予防・改善[整理券]		09:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ[整理券]		09:30
10:00	10:00(40分)アロマストレッチ・峰岸[整理券]	10:00(40分)ヨガ・岡野[整理券]		10:00(40分)ピラティス・山下[整理券]	10:00(40分)ヨガ・田丸[整理券]	10:00(40分)シンプルエアロ・芝田[整理券]		10:00
10:30								10:30
10:50	10:50(40分)CSLive/ピラティス[整理券]	10:50(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[整理券]		10:50(30分)パワーヨガ・山下[整理券]	10:50(30分)ファンクショナルトレーニング・新木[整理券]	10:50(40分)CSLive/ピラティス[整理券]		11:00
11:30	11:40(40分)CSLive//パワーヨガ[整理券]	11:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[整理券]		11:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[整理券]	11:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING[整理券]		11:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:30
12:00		12:10(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[整理券]			12:10(40分)CSLive/シェイブパンプ			12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/エアロサーキット[整理券]			12:20(15分)CSLive/やさしいストレッチ[整理券]		12:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		12:30
13:00							12:45(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:00
13:30						13:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		13:30
14:00							14:00(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[整理券]	14:00
14:30							14:40(40分)CSLive/ピラティス[整理券]	14:30
15:00			15:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			15:00(60分)キッズバレエスクール[スクール]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30(40分)CSLive/ヨガ[整理券]	15:30
16:00			16:00(60分)キッズダンススクール[スクール]			16:00(90分)キッズバレエスクール[スクール]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30
17:00			17:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]					17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30
18:00			18:00(60分)ジュニアダンススクール[スクール]					18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善[整理券]	19:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ[整理券]		19:00(20分)動きタイム・横嶋[整理券]	19:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/足底パルス改善20[整理券]			19:00
19:30	19:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[整理券]	19:30(40分)CSLive/シェイブパンプ[定員]		19:30(40分)ヨガ・横嶋[整理券]	19:30(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[整理券]			19:30
20:00					20:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG[整理券]			20:00
20:20	20:20(40分)CSLive/ヨガ[整理券]	20:20(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[整理券]		20:20(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス[整理券]				20:30
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日