

セントラルスポーツ ジムスタ イオンモール - 2024年04月 -

29日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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 > - 第1スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	09:00(180分)キッズ体育スクール[スクール]	09:00
09:20(30分)ヨガ・清水 美智子[整理券]				09:20(40分)健美操・中迫みゆき[整理券]	09:20(30分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・吉川 温子[整理券]			09:30
09:30		09:30(30分)CSLive/からだアクティブ[整理券]	09:30(90分)はつらつ体操教室(SASSO)・清野 麻由子[セッション][定員]					10:00
10:00	10:10(30分)バランスボール・清野 麻由子[定員]				10:05(40分)オリジナルエアロ・吉川 温子[整理券]			10:30
10:30		10:20(40分)ZUMBA(R)・吉野 弥子[整理券]		10:20(30分)ダンスWAVE・清水 美智子[整理券]		10:30(40分)コンピネーションエアロ・石川 綾子[整理券]		11:00
11:00	11:00(40分)CSLive/シンプルエアロ[整理券]			11:10(40分)ヨガ・清水 美智子[整理券]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[整理券]			11:30
11:30		11:20(40分)ファンクショナルトレーニング・金 京愛[定員]				11:25(30分)*クラブ限定/HOTルーシードットン・石川 綾子[整理券]		12:00
12:00	12:00(40分)カラダデトックス・内田 恵里子[整理券]				11:50(40分)CSLive/ヨガ[整理券]			12:30
12:30		12:20(20分)ポッチャ・清野 麻由子[整理券]	12:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[整理券]	12:40(40分)CSLive/シェイブパンプ[定員]		12:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[定員]	12:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・金 京愛[定員]	13:00
13:00	13:00(40分)ファイトアタックBEAT 原 貴彦[整理券]	13:00(30分)STEP jam・清野 麻由子[定員]						13:30
13:30			13:00(15分)ジムスモコアボールエクササイズ(原 貴彦)[整理券]	13:40(40分)ZUMBA(R)・徳能 知子[整理券]	13:00(90分)はつらつ体操教室(SASSO)・清野 麻由子[セッション][定員]	13:15(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]	13:30(30分)シンプルステップ・金 京愛[定員]	14:00
14:00	14:00(40分)ヨガ・杉田 優子[整理券]	13:50(40分)CSLive/フィールピラティス[整理券]	14:00(40分)コンピネーションエアロ・稲垣 なぎさ[整理券]					14:30
14:30				14:40(40分)ピラティス・市原 恵江[整理券]		14:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]	14:20(40分)HOTフィールヨガ・吉野 弥子[整理券]	15:00
15:00							15:20(30分)X-CORE DANCING・吉野 弥子[定員]	15:30
15:30	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(180分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(240分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)[スクール]			16:00
16:00							16:10(40分)シェイブパンプ40・原 貴彦[定員]	16:30
16:30								17:00
17:00				17:00(180分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:00(120分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:00(15分)ストレッチ・原 貴彦	17:30
17:30							17:30(60分)スポーツ子供個人塾・内田 恵里子[スクール][予約]	18:00
18:00								18:30
18:30						18:40(60分)スポーツ子供個人塾・内田 恵里子[スクール][予約]		19:00
19:00	19:10(40分)ファイトアタックPRO[整理券]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati						19:30
19:30								20:00
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・吉野 弥子[整理券]	20:00(40分)シンプルエアロ・小林 正人[整理券]	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[定員]	20:10(40分)ファイトアタックBEAT・原 貴彦[整理券]				20:30
20:30								21:00
21:00	20:50(40分)CSLive/ヨガ[整理券]		20:50(40分)シェイブパンプ40・原 大輔[定員]	21:00(30分)ヨガ・秋葉 貴美[整理券]				21:30
21:30		21:00(30分)CSLive/ハーフパンプ[整理券]						
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日