

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 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) [セッション]: 別途参加費が必要 [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	水	木	金	土	日
スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ
07:00							
07:30							
08:00	08:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC(整理券)						
08:30							
09:00							
09:30							
10:00	10:00(40分)HOTピラティス・江原(整理券)	10:00(40分)ピラティス・貞廣(整理券)					
10:30							
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)	11:00(40分)シェイプハンパ40・小野島(整理券)					
11:30							
12:00	12:00(40分)ビュティロジークォーツ・メス・ランニング(整理券)	12:00(30分)エアバイクフィットネス・リズムライド・高橋(整理券)					
12:30		12:30(30分)ランニング・コンディショニング・小野島(整理券)					
13:00	13:00(30分)STEP jam・本間(整理券)						
13:30		13:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・池本(整理券)					
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)					
16:00							
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)					
17:00							
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)					
18:00							
18:30	18:30(30分)エアバイクフィットネス・リズムライド・本間(整理券)						
19:00		18:10(40分)フィヨルガ・王(整理券)					
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・Emi(整理券)						
20:00		20:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・池本	20:10(40分)ヒップホップ・リサ(整理券)				
20:30	20:30(40分)HOTヨガ・秋葉(整理券)						
21:00		21:10(30分)シェイプハンパ30・高橋(整理券)					
21:30	21:30(30分)CSLive/ゆるゆる！簡単簡単ダンス・REC(整理券)						