

ジムセントラル24 神田 - 2024年04月 -

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 > - ファンクショナルスペース

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00								10:00
10:30						10:30(40分)CSLive/ヨガ	10:30(40分)CSLive/シェイブパンプ	10:30
11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティス				11:00
11:30						11:20(10分)ジムスモ/お腹シェイブ/お楽しみ	11:20(10分)ジムスモ/レッグシェイブ/片野	11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE				12:00(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	12:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING	12:00
12:30	12:40(10分)ジムスモ/背中シェイブ/お楽しみ		12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・辻	12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・片野		12:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ/お楽しみ	12:40(10分)ジムスモ/肩こり予防/片野	12:30
13:00						13:00(20分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス	13:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SENAKA	13:00
13:30	13:30(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ/お楽しみ	13:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/タネ手塚/安藤	13:30(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧/安藤/スレッチ	13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT			13:30
14:00						14:00(40分)CSLive/シェイブパンプ	14:00(40分)CSLive/ヨガ	14:00
14:30	14:30(40分)CSLive/カラダデトックス	14:30(40分)CSLive/ピラティス	14:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	14:30(30分)CSLive/リズムCAMP	14:30(40分)CSLive/パワーヨガ			14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	16:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	16:20(40分)CSLive/ヨガ	16:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	16:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/KUBIRE	16:20(40分)CSLive/シンブルエアロ			16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	18:00(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ/お楽しみ 18:20(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING	18:00(10分)ジムスモ/背中シェイブ/辻 18:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG	18:00(10分)ジムスモ/レッグシェイブ/辻 18:20(40分)CSLive/ピラティス	18:00(10分)ジムスモ/姿勢改善・前田 18:20(40分)フィールヨガ・前田	18:00(10分)ジムスモ/肩こり予防・片野 18:20(40分)CSLive/シェイブパンプ			18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(30分)EXCITE ZONE・辻	19:00(30分)ボディメイクサーキット・辻	19:10(40分)CSLive/パワーパンプ	19:10(10分)ジムスモ/ヒップリフト・前田				19:00
19:30	19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ/お楽しみ					19:20(40分)ファイトアタックBEAT・片野		19:30
20:00						20:10(10分)ジムスモ/GYMNASTICS・片野		20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日: 2024/03/27 16:11:32