

セントラルスポーツ ジムスタ 新浦安 - 2024年04月 -

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)は休館日です。

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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30						09:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・上地・園部[スクール][定員]	09:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・木村・上地[スクール][定員]	09:30
10:00		10:20(30分)健康体操・堀川[定員]						10:00
10:30	10:30(30分)フィールピラティス・加藤[定員]		10:30(30分)フィールヨガ・加藤[定員]	10:30(30分)健康体操・園部[定員]		10:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・上地・園部[スクール][定員]	10:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・木村・上地[スクール][定員]	10:30
11:00		11:00(30分)シンプルエアロ・堀川[定員]						11:00
11:30	11:25(30分)カラダデトックス・加藤[定員]		11:25(30分)ストレッチ・加藤[定員]	11:25(30分)ピラティス・園部[定員]		11:15(60分)キッズ体育スクール(児童)・上地・園部[スクール][定員]	11:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・木村・上地[スクール][定員]	11:30
12:00								12:00
12:30	12:15(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[定員]	12:20(30分)ピラティス・園部[定員]	12:20(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]	12:20(30分)CSLive/フラインクエクササイズ[定員]		12:15(60分)キッズ体育スクール(児童)・上地・園部[スクール][定員]	12:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・木村・上地[スクール][定員]	12:30
13:00				13:00(40分)ダンスWAVE・上地[定員]				13:00
13:30	13:30(40分)健康太極拳・齋藤[定員]	13:15(30分)ボディメイクレーニング・園部[定員]	13:15(40分)CSLive/ヨガ・REC[定員]					13:30
14:00						13:45(30分)CSLive/ヨガ[定員]		14:00
14:30								14:30
15:00			15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・上地・荻野[スクール][定員]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・荻野[スクール][定員]		14:45(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	15:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・木村[スクール][定員]	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・木村[スクール][定員]	16:00(60分)キッズダンススクール・前川[スクール][定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・上地・荻野[スクール][定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石田・荻野[スクール][定員]			16:20(40分)ヨガ・前田[定員]	16:00
16:30						16:55(30分)シェイブパンプ30・小泉[定員]		16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・木村[スクール][定員]	17:00(60分)キッズダンススクール・前川[スクール][定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・上地・荻野[スクール][定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田・荻野[スクール][定員]				17:00
17:30							17:15(40分)シェイブパンプ40・木村[定員]	17:30
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・木村[スクール][定員]		18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・上地[スクール][定員]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田[スクール][定員]		17:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小泉(1・3・5週目)[定員]	17:40(40分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト・小泉(2・4週目)[定員]	18:00
18:30						18:30(40分)ヨガ・佐藤[定員]		18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE[定員]						19:00
19:30	19:20(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[定員]		19:20(40分)ダンスWAVE・上地[定員]	19:20(40分)CSLive/ピラティス[定員]				19:30
20:00	20:05(30分)シェイブパンプ30・木村[定員]	20:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・濱口[定員]		20:10(30分)X-CORE FIGHTING・石田[定員]				20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日