

セントラルスポーツクラブ谷津 - 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。

3日(金)、4日(土)、6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				09:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/高血圧改善ストレッチ [定員]		09:15(60分)キッズ体育スクール [スクール]		09:30
10:00	09:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・坂本 [定員]	09:45(40分)健康体操・鈴木 [定員]		10:10(40分)フラエクササイズ・hiromi(ヒロミ) [定員]	10:00(40分)ヨガ・是川 [定員]		09:50(40分)CSLive/ヨガ [定員]	10:00
10:30	10:35(30分)動きタイム [定員]	10:40(30分)ファイトアタックBEAT 30・井谷 [定員]			10:55(30分)ステップサーキット・是川 [定員]	10:15(60分)キッズ体育スクール [スクール]	10:40(30分)CSLive/ボディメイク トレーニング [定員]	10:30
11:00				11:05(30分)シェイプパンプ30・坂本 [定員]				11:00
11:30	11:20(40分)ラテンファン・野沢 [定員]	11:25(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス [定員]			11:40(40分)ZUMBA(R)・矢野 [定員]	11:15(60分)キッズ体育スクール [スクール]	11:20(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス [定員]	11:30
12:00		12:10(40分)シンプルエアロ・是川 [定員]		11:50(30分)ビューティプロジェクト スムース&ヒーリング・寺村 [定員]				12:00
12:30	12:15(40分)ヨガ・野沢 [定員]			12:35(40分)シンブルステップ/ピネーション月会(4・6月) [定員]	12:35(40分)健康太極拳・齋藤 [定員]	12:35(40分)ヨガ・矢野 [定員]		12:30
13:00	13:10(40分)ピラティス・横尾 [定員]	13:05(40分)HOTヨガ・是川 [定員]					13:00(15分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・向井 [定員]	13:00
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ [定員]	13:30(30分)ポッチャ [定員]	13:25(40分)ダンスSWAVE・矢野 [定員]	13:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・井谷 [定員]	13:30
14:00		14:00(30分)有料セッション/ヨガ・是川 [セッション] [予約]			14:10(30分)CSLive/からだアクティブ		14:25(40分)CSLive/ファイトアタックPRO [定員]	14:00
14:30						14:30(60分)キッズ体育スクール [スクール]		14:30
15:00							15:20(30分)CSLive/カラダデトックス [定員]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール [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)キッズ空手スクール [スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール [スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール [スクール]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール]	16:30(60分)ジュニアダンススクール [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)キッズ空手スクール [スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール [スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール [スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール]	17:30(60分)ジュニアダンススクール [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)キッズ新体操スクール [スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール [スクール]			17:30
18:00						17:50(40分)オリジナルエアロ・会田 [定員]		18:00
18:30						18:40(30分)パワーパンプ・井谷 [定員]		18:30
19:00	19:10(40分)ヨガ・河合 [定員]	19:10(40分)CSLive/Lati Lati [定員]		19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド [定員]				19:00
19:30					19:20(40分)ファイトアタックBEAT40・井谷 [定員]			19:30
20:00	20:05(40分)ファイトアタックPRO・高木 [定員]	20:05(40分)コンビネーションエアロ・会田 [定員]		19:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・井谷 [定員]	20:10(40分)ZUMBA(R)・大山 [定員]			20:00
20:30		20:55(30分)シェイプパンプ30・只野 [定員]		20:55(30分)ビューティプロジェクト [定員]				20:30
21:00	21:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高木 [定員]				21:00(20分)ジムスモ/みんなで頑張ろう!・稀盛 [定員]			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日