

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2024年04月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00							09:00
09:30							09:30
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・ 縮脚[予約]	10:10(40分)CSLive/健康太 極拳[予約]	10:10(30分)はじめてサポート ・鈴木[予約]	10:10(40分)シンプルエアロ ・仲谷[予約]	10:10(30分)はじめてサポート ・大友[予約]	10:10(40分)ワークアウトヨガ ・権名[予約]	10:10(30分)はじめてサポート ・石山[予約]
10:30			10:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ・鈴木[予約]	10:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ・鈴木[予約]	10:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ・鈴木[予約]	10:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ・鈴木[予約]	10:30
11:00	11:00(40分)クラブ限定・ウェーブ ストレッチ山[予約]	11:10(30分)はじめてサポート ・石山[予約]	11:00(40分)コンビネーション エアロ・安田[予約]	11:10(30分)はじめてサポート ・鈴木[予約]	11:00(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]	11:10(30分)はじめてサポート ・大友[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]
11:30							11:40(30分)はじめてサポート ・石山[予約]
12:00	11:50(30分)STEP jam・石 山[予約]			11:50(40分)ZUMBA (R)・菊 谷[予約]	11:50(30分)エアロサーキット ・藤平[予約]		12:00(30分)はじめてサポート ・木川[スクール]
12:30	12:30(30分)パワーハンブ・川 越[予約]			12:40(30分)ビューティプロジェクト G・黒川[予約]	12:40(30分)ビューティプロジェクト G・黒川[予約]		12:10(30分)はじめてサポート ・佐藤[予約]
13:00	13:10(30分)CSLive/メヂカルフィット ネス(健康予防)・佐藤[予約]			13:00(40分)ZUMBA (R)・保 坂[予約]	13:00(40分)シェイフハンブ・ 丹野[予約]		13:00(60分)キッズ運動能力 開発スクール(幼児・児童) ・石山[スクール]
13:30	13:40(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・権名[予約]			13:20(30分)X-CORE TRAINING 石山[予約]	13:50(40分)健康体操・細部 [予約]		13:00(40分)フィットアタックB EAT・黒川[予約]
14:00				14:00(30分)CSLive/フラエク サイズ[予約]			
14:30							14:20(40分)シンプルエアロ ・藤平[予約]
15:00	15:00(30分)スロート子供園入塾(体操)・権名[スクール]	15:00(30分)スロート子供園入塾(体操)・権名[スクール]	15:00(30分)スロート子供園入塾(体操)・権名[スクール]	15:00(30分)スロート子供園入塾(体操)・権名[スクール]	15:00(30分)スロート子供園入塾(体操)・権名[スクール]	15:00(30分)スロート子供園入塾(体操)・権名[スクール]	15:10(40分)シェイフハンブ・ 石山[予約]
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・権名[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・権名[スクール]	15:30(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・武田[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・権名[スクール]	15:30(60分)キッズダンスス クール(幼児)・権名[スクール]	15:30(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]
16:00							16:00(40分)フィールヨガ・武 田[予約]
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・木川[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・木川[スクール]	16:30(60分)キッズダンスス クール・木川[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・権名[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・権名[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・権名[スクール]	16:30(60分)キッズダンスス クール(児童)・木川[スクール]
17:00							
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・木川[スクール]	17:30(60分)キッズ空手ス クール・石塚[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・権名[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・権名[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・権名[スクール]	
18:00	18:10(30分)はじめてサポート ・石山[予約]	18:10(30分)はじめてサポート ・高野[予約]	18:10(30分)はじめてサポート ・高野[予約]	18:10(30分)はじめてサポート ・高野[予約]	18:10(30分)はじめてサポート ・高野[予約]	18:10(30分)はじめてサポート ・地切[予約]	18:10(30分)ファンクショナルトレ ニング・高野[予約]
18:30	18:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ[予約]	18:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ[予約]	18:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ[予約]	18:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ[予約]	18:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ[予約]	18:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ[予約]	18:40(10分)ジムスモ/あんなでスト ンチ[予約]
19:00	19:10(40分)フィットアタックB EAT・黒川[予約]	19:10(30分)はじめてサポート ・石山[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati ati[予約]	19:10(30分)はじめてサポート ・高野[予約]	18:50(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	18:50(40分)HOTフィールヨガ ・佐藤[予約]	19:10(30分)はじめてサポート ・地切[予約]
19:30				19:40(30分)X-CORE DANCING 黒川[予約]	19:40(40分)ZUMBA (R)・菊 谷[予約]	19:40(40分)ZUMBA (R)・菊 谷[予約]	19:30(60分)キッズダンスス クール(幼児)・権名[スクール]
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイ フハンブ[予約]	20:00(40分)ワークアウトヨガ ・佐藤[予約]		20:20(40分)シェイフハンブ・ 石山[定員]	20:30(40分)CSLive/エアロ サーキット[予約]		20:00
20:30							20:30
21:00	20:50(40分)ZUMBA (R)・保 坂[予約]	20:50(30分)CSLive/やせる! 脂肪 燃焼ダンス[予約]					21:00
21:30							21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム