

# セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30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		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
09:00					09:00							09:00				09:00	
09:30					09:30							09:30		09:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・石山[スクール]		09:30	
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・ 縮脚[予約]	10:10(30分)はじめてサポ ート 武田[予約]	10:10(40分)CSLive/スム ス&ヒーリング[予約]	10:10(30分)はじめてサポ ート 本田[予約]	10:00	10:10(40分)シンプルエアロ 伸谷[予約]	10:10(30分)はじめてサポ ート 鈴木[予約]	10:10(40分)HOTワークア ウトヨガ・権名[予約]	10:10(30分)はじめてサポ ート 鈴木[予約]	10:00	10:00(60分)キッズダンスス クール・太田[スクール]	10:00	10:00(60分)キッズダンスス クール・太田[スクール]			10:00	
10:30		10:40(10分)ジムスモ/かんたん 姿勢改善 武田[予約]		10:40(10分)ジムスモ/腰痛予 防 本田[予約]	10:30		10:40(10分)ジムスモ/お腰 引き締め 鈴木[予約]		10:40(10分)ジムスモ/背 骨引き締め 鈴木[予約]	10:30		10:30				10:30	
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ウェ ーブスト レッチャ山田[予約]	11:10(30分)はじめてサポ ート 武田[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 本田[予約]	11:00	11:00(40分)CSLive/ピラテ ス[予約]	11:10(30分)はじめてサポ ート 本田[予約]	11:00(40分)CSLive/ダン ス WAVE[予約]	11:10(30分)はじめてサポ ート 佐藤[予約]	11:00	11:00(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]	11:00	11:15(40分)フィールヨガ・佐 藤[予約]			11:00	
11:30					11:30							11:30				11:30	
12:00	11:50(40分)CSLive/ファイ ア アタックBEAT[予約]				12:00	11:50(30分)Fit Fun・権 名 [予約]				12:00	12:00(30分)スポーツ子供 園人型(体 操) 石山[スクール]	12:00	12:10(30分)はじめてサポ ート 栗本[予約]	12:10(30分)はじめてサポ ート 栗本[予約]	12:10(30分)はじめてサポ ート 栗本[予約]	12:00	
12:30	12:40(20分)CSLive/メディ カルフ ット ネス 足底圧バランス改善2.0[予約]				12:30	12:30(40分)シェイプパン プ 伸谷[予約]				12:30	12:40(10分)ジムスモ/お腰 引き締め 栗本[予約]	12:30	12:40(10分)ジムスモ/かん たん 姿勢改善 栗本[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かん たん 姿勢改善 栗本[予約]	12:30	12:30	
13:00	13:10(40分)ボディコアバ ラン ス・縮脚[予約]				13:00	13:30(40分)CSLive/ヨガ[予 約]				13:00	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]	13:00	13:00(40分)シェイプパン プ 石山[予約]	13:00(40分)シェイプパン プ 石山[予約]	13:00	13:00	
13:30					13:30					13:30		13:30				13:30	
14:00	14:00(30分)ゼニューボディ オブ ジェット 18E[武田[予約]				14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・菊 谷[予約]				14:00	14:00(30分)CSLive/フラ エ ク ササイズ[予約]	14:00	14:20(40分)シンプルエア ロ 藤平[予約]	14:20(40分)シンプルエア ロ 藤平[予約]	14:00	14:00	
14:30					14:30					14:30	14:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・鈴木[スクール]	14:30	14:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・鈴木[スクール]	14:30		14:30	
15:00	15:00(30分)ス ポ ーツ 子供園人型(体 操) 権名[スクール]				15:00	15:00(30分)ス ポ ーツ 子供園人型(体 操) 権名[スクール]				15:00	15:00(30分)ス ポ ーツ 子供園人型(体 操) 権名[スクール]	15:00	15:10(30分)エアリアルフィ ット ネ ス リズムライヴ 栗田[予約]	15:10(30分)エアリアルフィ ット ネ ス リズムライヴ 栗田[予約]	15:00	15:00	
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	15:30(60分)キッズダンスス ク ール・十文字[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	15:30(60分)キッズダンスス ク ール・十文字[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズダンスス ク ール・十文字[スクール]	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00					16:00					16:00		16:00				16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・権名[スクール]				16:30	16:30(60分)キッズダンスス ク ール・十文字[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	16:30(60分)キッズダンスス ク ール(児童)・十文字[ス ク ール]	16:30	16:30(60分)キッズダンスス ク ール(児童)・十文字[ス ク ール]	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00					17:00					17:00		17:00				17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・本田[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・太田[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・太田[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・太田[スクール]	17:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・太田[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・川上[ス ク ール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育ス ク ール(児童)・川上[ス ク ール]	17:30		17:30	
18:00		18:10(30分)はじめてサポ ート ・藤原[予約]			18:00	18:10(30分)はじめてサポ ート ・十文字[予約]	18:10(30分)はじめてサポ ート 武田[予約]	18:10(30分)はじめてサポ ート 武田[予約]	18:10(30分)はじめてサポ ート 武田[予約]	18:00	18:10(30分)はじめてサポ ート ・地切[予約]	18:00	18:10(30分)はじめてサポ ート ・十文字[予約]	18:00	18:10(30分)はじめてサポ ート ・十文字[予約]	18:00	18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/かん たん ストレッチ 栗田[予約]			18:30	18:40(10分)ジムスモ/かん たん ストレッチ 栗田[予約]	18:40(10分)ジムスモ/お腰 引き締め 栗田[予約]	18:40(10分)ジムスモ/お腰 引き締め 栗田[予約]	18:40(10分)ジムスモ/背 骨引き締め 栗田[予約]	18:30	18:40(10分)ジムスモ/かん たん ストレッチ 栗田[予約]	18:30	18:40(10分)ジムスモ/お腰 引き締め 栗田[予約]	18:40(10分)ジムスモ/お腰 引き締め 栗田[予約]	18:30	18:30	
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・保 坂[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート ・高橋[予約]	19:10(40分)HOTワークア ウト ヨガ・佐藤[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート ・高橋[予約]	19:00	19:10(30分)CSLive/エア サイ クル フ ット ネ ス リズムライヴ 栗田[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート ・萩原[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート ・萩原[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート ・萩原[予約]	19:00	19:10(30分)CSLive/エア サイ クル フ ット ネ ス リズムライヴ 栗田[予約]	19:00	19:10(30分)はじめてサポ ート ・地切[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート ・地切[予約]	19:00	19:00	
19:30					19:30					19:30		19:30				19:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/シェ イ プ パン プ 伸谷[予約]				20:00	20:30(30分)STEP Jam・石 山 [予約]				20:00	20:00(40分)CSLive/エア サイ クル フ ット ネ ス リズムライヴ 栗田[予約]	20:00	20:00(40分)CSLive/エア サイ クル フ ット ネ ス リズムライヴ 栗田[予約]	20:00		20:00	
20:30					20:30					20:30		20:30				20:30	
21:00	20:50(40分)フィールピラ テ ス ・権名[予約]				21:00					21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・菊 谷 [予約]	21:00	20:50(40分)ZUMBA(R)・菊 谷 [予約]	21:00		21:00	
21:30					21:30					21:30		21:30				21:30	