

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2025年07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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		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/スーム &ヒーリング[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)ワークアウトヨガ ・椎名[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	
10:30		※本館限定予約 10:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き 締め・佐藤[予約]		10:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き 締め・佐藤[予約]	10:30				10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 ・鈴木[予約]		10:40(10分)ジムスモ/みんなで能動ほ ぐし・鈴木[予約]	10:30					10:30	
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ウェーブス ・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 ・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/ピラティ 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	11:20(30分)Fit Fun・椎名 [予約]		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	
11:30					11:30							11:30					11:30	
12:00	11:50(30分)CSLive/やせる1 脂肪燃 焼ダンス[予約]			11:50(40分)CSLive/ピラティス/ス テップ[予約]	12:00			11:50(40分)シンプルステップ ・寺中[予約]		11:50(40分)エアロサーキット ・藤平[予約]		12:00	12:00(30分)スポーツ子供園入会(体験)・石山[スクール]	12:10(30分)はじめてサポ ート・荒木[予約]		12:10(30分)はじめてサポ ート・地切[予約]	12:00	
12:30	12:30(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト/ウエストライン[予約]		12:20(40分)ルーシーダットン ・伸谷[予約]		12:30			12:40(40分)シェイパンプ4 0・石山[予約]		12:40(40分)健康体操・縮脚 [予約]		12:30		12:40(10分)ジムスモ/背中引き締め ・荒木[予約]	12:30(30分)CSLive/X-CORE FIG HTING[予約]	12:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・地切 [予約]	12:30	
13:00	13:10(40分)ボディコアバラン ス・縮脚[予約]		13:10(40分)ZUMBA(R)・保 坂[予約]		13:00							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]		13:10(30分)STEP jam・石 山[予約]		13:00	
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ[予 約]		13:30(40分)CSLive/フアイトアタック6 EAT[予約]		13:30					13:30	
14:00			14:00(30分)CSLive/フラエク サイズ[予約]		14:00							14:00			14:20(40分)シンプルエアロ・ 藤平[予約]		14:00	
14:30					14:30			14:20(40分)ZUMBA(R)・菊 谷[予約]		14:20(30分)X-CORE TRAINING・ 石山[予約]		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	
15:00	15:00(30分)スポーツ子供園入会(体験)・椎名[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供園入会(体験)・椎名[スクール]		15:00			15:00(30分)スポーツ子供園入会(体験)・椎名[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供園入会(体験)・椎名[スクール]		15:00			15:10(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・武田[予約]		15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・椎名[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・太田[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)・椎名[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・椎名[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]		15:50(40分)CSLive/ヨガ[予 約]		15:30	
16:00					16:00							16:00				16:10(30分)はじめてサポ ート・萩原[予約]		16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・椎名[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・鈴木[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)・椎名[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・椎名[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]			16:40(10分)CSLive/ピラティス/ス テップ[予約]	16:30	
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(60分)キッズ空手スク ール・石塚[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)・川上[スクール]		17:30					17:30	
18:00		18:10(30分)はじめてサポート ・佐藤[予約]		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 ・武田[予約]			18:10(30分)はじめてサポート ・地切[予約]	18:00	18:10(30分)CSLive/ボディメイクレ ーニング[予約]	18:10(30分)はじめてサポート ・十文字[予約]			18:00	
18:30		18:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き 締め・佐藤[予約]		18:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 ・十文字[予約]	18:30			18:40(10分)ジムスモ/みんなで能 動ほぐし・佐藤[予約]		18:40(10分)ジムスモ/背中引き締め ・荒木[予約]		18:30		18:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・十 文字[予約]			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)ダンスWAVE・ 椎名[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/リズムライド[予約]	19:10(30分)はじめてサポート ・萩原[予約]	19:10(40分)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]	19:00	18:50(40分)シンプルエアロ・ 藤平[予約]				19:00	
19:30					19:30							19:30					19:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイ パンプ[予約]		20:00(40分)コンビネーション ・エアロ・寺中[予約]		20:00			19:50(30分)STEP jam・石 山[予約]		20:00(40分)シェイパンプ・ 石山[予約]		20:00					20:00	
20:30					20:30			20:30(30分)ZUMBA(R)・菊 谷[予約]				20:30					20:30	
21:00	20:50(40分)フィールヨガ・武 田[予約]		20:50(30分)CSLive/ビューティプロジ ェクト/ウエストライン[予約]		21:00					20:50(40分)CSLive/X-CO RE DANCING[予約]		21:00					21:00	
21:30					21:30							21:30					21:30	
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	