

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2025年08月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)は休館日です。

14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)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 >

曜日	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
													09:15(30分)スポーツ子供個人塾(体操・太極・スクール)				
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・船部[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&ヒールینگ[予約]		10:00			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・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・太極[スクール]				10:00
10:30		10:40(10分)ジムスモ/はじめてビデリス・武田[予約]		10:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・高橋[予約]	10:30				10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・藤本[予約]		10:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・鈴木[予約]	10:30					10:30
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ウェーブ&レッチー・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			11:00(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
	11:50(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]		11:50(30分)ダンス/アパレルフィットネス/高橋(予約)					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)スポーツ子供個人塾(体操・石山[スクール])			12:10(30分)はじめてサポート・荒木[予約]	12:00
12:00			12:20(40分)ルーシーダットン・仲谷[予約]		12:00							12:30		12:40(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐし・荒木[予約]		12:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・地切[予約]	12:30
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]				12:30			12:40(40分)シェイプパンプ40・石山[予約]		12:40(40分)健康体操・船部[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	13:10(40分)ボディアバランス・船部[予約]		13:10(40分)ZUMBA(R)・保坂[予約]		13:00							13:30					13:30
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		13:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]		14:00			14:20(40分)シンプルエアロ・藤平[予約]		14:00
14:00			14:00(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約]		14:00			14:20(40分)ZUMBA(R)・菊谷[予約]		14:30(30分)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]			15:10(30分)エアロフィットネス/ジムスモ/石山[予約]	15:00
14:30					14:30							15:00					15:00
15:00	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操・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]		15:00	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]				15:30
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・椎名[スクール]				15:30							16:00			15:50(40分)CSLive/ヨガ[予約]		16:00
16:00					16:00							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]			16:10(30分)はじめてサポート・萩原[予約]	16:30
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]		17:00				16:40(10分)ジムスモ/二の腕&Vカット・高橋[予約]	17:00
17:00					17:00							17:30					17:30
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)・太極[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]		18:00	18:10(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	18:10(30分)はじめてサポート・十文字[予約]			18:00
18:00		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]		18:30					18:30
18:30		18:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・佐藤[予約]		18:40(10分)ジムスモ/背中引き締め・十文字[予約]	18:30					18:40(10分)ジムスモ/みんなで笑顔ほぐし・武田[予約]	18:40(10分)ジムスモ/はじめてビデリス・地切[予約]	18:30	18:50(40分)シンプルエアロ・藤平[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/ファットネス/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・武田[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
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					20:00(40分)シェイパンプ・石山[予約]		20:30					20:00
20:30					20:30			20:30(30分)ZUMBA(R)・菊谷[予約]				21:00					21:00
21:00	20:50(40分)CSLive/ヨガ[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					20:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]		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