

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2025年09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		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 ス&ヒーリング[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・太田[スクール]				10:00
10:30		10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・安 田[予約]		10:40(10分)ジムスモ/はじめてピラ ティス・佐藤[予約]	10:30				10:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・鈴木 [予約]		10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・鈴木 [予約]	10:30					10:30
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ウェーブス レッチ・山口[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	11:20(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	11:50(30分)CSLive/やせる1 脂肪燃 焼ダンス[予約]				11:30			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]		11:30					11:30
12:00					12:00							12:00	12:00(30分)スポーツ子供 園入会(体障)・石山[スクール]			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 ティプロジエクト/ウエスト ライン[予約]		12:20(40分)ルシーダ ットン・仲谷[予約]		12:30			12:40(40分)シェイプバン プ40・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 FITTING[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かん たん筋膜ほぐし・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 ァイトアタック6EAT[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					14:00
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]		14:20(40分)シンプル エアロ・藤平[予約]		14:30
15:00	15:00(30分)スポーツ子供 園入会(体障)・椎名[スクール]		15:30(30分)スポーツ子供 園入会(体障)・椎名[スクール]		15:00			15:30(30分)スポーツ子供 園入会(体障)・椎名[スクール]			15:00(30分)スポーツ子供 園入会(体障)・椎名[スクール]	15:00			15:10(30分)エア サイズルフィットネ 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(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
16:00					16:00							16:00			15:50(40分)CSLive/ヨ ガ[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(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)ジムスモ/かん たん姿勢改 善・地切[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(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 腕も引き締 め・佐藤[予約]		18:40(10分)ジムスモ/足 裏ほぐし・十 文字[予約]	18:30				18:40(10分)ジムスモ/背 中引き締め・ 武田[予約]		18:40(10分)ジムスモ/かん たん筋膜ほぐ し・地切[予約]	18:30			18:40(10分)ジムスモ/かん たん姿勢改 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 サイズルライ ド・椎名[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	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 イプバン 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 イプバン 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)CSLive/ヨ ガ[予約]		20:50(30分)CSLive/ビ ューティプロ ジエクト/ウ エストライ ン[予約]		21:00						20:50(30分)CSLive/X-CORE 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