セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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

くスタジオ >

< スタジオ >	B		火	10 H		*			*		•	B B	_	+		В	100日
スタジオ	۵۲	スタジオ	۵۲		スタジオ	Ť	ÐΔ	スタジオ	27	スタジオ	27 -		スタジオ	27	スタジオ	۵۲	
09:00				09:00								09:00					09:00
00.00												1	09:15(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・太細[スクール]		00-20(60公)ナップは奈った		
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	ス・10:10(30分)はじめてサポート ・武田[予約]	· 10:10(40分)コンビネーション エアロ・安田[予約]		10:00				10:10(40分)シンブルエアロ・ - 仲谷[予約]	10:10(30分)はじめてサポート ・鈴木[予約]	· 10:10(40分)HOTフィールヨガ	f 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・太細[スクール]		1		10:00
相部[字形]	・武田[尹約]	エアロ・女田[予約]						仲谷[予約]	·師木[李約]	·椎名[李約]	・師不[予約]		ール・太伽【スクール】				-
10:30	10:40(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 ・武田[予約]	F	10:40(10分)ジムスモ/はじめてビラティス・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	1				10:30
44.00 11:00(40分) * クラブ規守 / ウェーブ	7.11.10(20公)けじめてサギート	1100(20分)CSLive/メディカルフィットネス/提信予防-5	11.10/2042\#1" M T ## - L	11.00				11.00(40(4))CCI : / 1/2== (11.10/20公)けげみてサギート	11.00(404)CCL : (#2.7	11.10/206\\H! h\T##_\	11.00			11.00(00公)ナップ運動能士		11.00
11:00 11:00(40分)*クラブ限定/ウェーブ: レッチ・山口[予約]	スト 11:10(30分)はじめてサポート ・武田[予約]	m(749)	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]	・本田[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE[予約]	・佐藤[予約]	11:00	11:20(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング[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(40分)シンブルステッブ ・籾山[予約]		11:30				-				11:30	-=ング[予約]		1		11:30
11:50(30分)CSLive/ビューティブロ ェクト/ヒップライン[予約]	コジ	- ・						- 11:50(40分)オリジナルエアロ - 寺中[予約]		11:50(40分)エアロサーキット ・藤平[予約]		-					-
12:00				12:00				411142				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]		12:10(30分)はじめてサポート ・地切[予約]	12:00
10.00 12.20/20/A\EVCITE_B(20	12:20(40分)ルーシーダットン ・仲谷[予約]		10.00				12.40(404)2.= <7.62.7.4		12.40(40人) 健康体操, 細部		10.00					
12:30 12:30(30分)EXCITE—BC Y·武田[予約]		-		12:30				12:40(40分)シェイブパンブ4 - 0・石山[予約]	 	12:40(40分)健康体操·細部 [予約]		12:30		荒木[予約]	HTING[予約]	3 1240(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)ボディコアバラス・細部[予約]	(b)	13:10(30分)CSLive/リズム CAMP[予約]		13:00				-		-		13:00	13:00(60分)キッズ運動能力		13:10(30分)STEP jam·石 山[予約]	<u> </u>	13:00
ス・細部[予約]		.ICAMP[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]		. 山(予約)		-
13:30				13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ[予 - 約]		13:30(30分)X—CORE TRAINING 石山[予約]		13:30	1				13:30
		13:50(30分)ポールdeリラック ス・椎名[予約]		4400						1410(40())001: (7.1		1			125030分/CSLlve/メディカルフィットネス/要痛予防-3 数(予約)		
14:00				14:00				14:20(40分)ZUMBA(R)·菊		14:10(40分)CSLive/スムー ス&ヒーリング[予約]	-	14:00			14:20(40分)シンプルエアロ		14:00
14:30		 	 	14:30				- 14:20(40分)ZUMBA(R)·菊 谷[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)シンブルエアロ 藤平[予約]		14:30
								-				-	ール(児童)・鈴木[スクール]		1		-
15:00 15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体)・椎名[スクール]	 	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体揮)・椎名[スクール]		15:00				15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・椎名[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体提)・権名[スクール]	a .	15:00			15:10(30分)エアサイクルフィットネス リズムライド・贫田[予約]	/	15:00
15:30 15:30(60分)キッズ体育ス ール(幼児)・椎名[スクール	[2] 	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・椎名[スクール]	` <u></u>	15:30	15:30(60分)キッズダンス ール・十文字[スクール]	~?		15:30(60分)キッズ体育スク ル(幼児)・椎名[スクール]	ļ 	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・椎名[スクール]	'l	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)フィールヨガ・オ		15:30
16:00		-		16:00	1			-		+		16:00	-		15:50(40分)フィールヨガ・武 田[予約]	16:10(30分)はじめてサポート ・萩原[予約]	16:00
		1		-				-		†		-			1	·萩原[予約]	
16:30 16:30(60分)キッズ体育ス ール(児童)・椎名[スクール	. j	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 ール・十文字[スクール]	スク		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]	7	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・萩原[予約]	* 16:30
								-					μ <u>1</u> (30 <u>π</u>) 1 (11)				1
17:00		-		17:00				-				17:00					17:00
17:30 17:30(60分)キッズ体育ス ール(児童)・本田[スクール	.7	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)・太細[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]	7	17:30		L			17:30
ール(児童)・本田[スクール	۱	- ール・石塚[スクール]		-				- ール(児童)・太細[スクール]		ール(児童)・川上[スクール]		-					-
18:00	18:10(30分)はじめてサポート ・佐藤[予約]	1	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]	1	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
														1840(0分)/ジムス取/社Cめてビラティス・十文字(予約)			
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/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/かんたん筋膜目 ぐし・地切[予約]	18:30	18:50(40分)シンブルエアロ・	The state of the s			18:30
19:00 19:10(40分)ZUMBA(R)・	保 19:10(30分)はじめてサポート ・高橋[予約]	- 19:10(40分)CSLive/Lati L	19:10(30分)はじめてサポート	19:00				- 19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	19:10(30分)はじめてサポート	· 19:10(40分)ZUMBA(R)·菊 谷[予約]	19:10(30分)はじめてサポート	19:00	18:50(40分)シンブルエアロ・ . 藤平[予約]				19:00
坂[予約]	·高橋[予約]	ati[予約]	·高橋[予約]						·萩原[予約]	谷[予約]	-地切[予約]						-
19:30				19:30								19:30					19:30
								19:50(30分)STEP jam·石 山[予約]	ļ						_		
20:00 20:00(40分)CSLive/シェ ブパンプ[予約]	:1	20:00(40分)コンピネーション エアロ・寺中[予約]	 	20:00				-	l	20:00(40分)シェイブパンプ・ 石山[予約]	·	20:00					20:00
20:30	-		4	20:30	 			20:30(30分)CSLive/ピラティ - ス[予約]	<u> </u>		4	20:30			 	 	20:30
20:50(40分)CSLive/HOT ガ[予約]	га							- ス[予約]	l	20:50(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン[予約]	7	1			†		1
21:00		フンパク[ア制]		21:00								21:00			İ		21:00
21:30				21:30				-				21:30					21:30
スタジオ	27	スタジオ	27		スタジオ		27	スタジオ	27	スタジオ	27		スタジオ	27	スタジオ	27	
-	-	1		100 E				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		l	<u> </u>					-	100 100