

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

< 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)コンディネーシ ョン・安田[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)HOTフィールヨガ・ 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
10:30		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)CSLive/エアロバイク・佐藤[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(40分)シンプルステップ ・福山[予約]		11:30							11:30					11:30
12:00	11:50(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト/ヒップライン[予約]				12:00			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(30分)スポーツ子供個人塾(体 格)・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)EXCITEーBOD Y・武田[予約]		12:20(40分)ルーシーダットン ・仲谷[予約]		12:30			12:40(40分)シェイプパンプ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]		12:40(10分)ジムスモ/かんたん筋 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(30分)CSLive/リズム CAMPI[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(30分)X-CORE TRAINING ・石山[予約]	13:30					13:30
14:00			13:50(30分)ボールdeリラク ス・権名[予約]		14:00					14:10(40分)CSLive/ス ムス&ヒーリング[予約]		14:00			14:20(40分)シンプルエアロ・ 藤平[予約]		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
15:00	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体 格)・権名[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体 格)・権名[スクール]		15:00			15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体 格)・権名[スクール]			15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体 格)・権名[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・真田[予約]		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(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	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)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
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(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	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					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 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)・萩 原[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート・高橋[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati at[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・萩原[予約]	19:10(40分)ZUMBA(R)・萩 谷[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 プパンプ[予約]		20:00(40分)コンディネーシ ョン・エアロ・寺中[予約]		20:00					20:00(40分)シェイプパンプ・ 石山[予約]		20:00					20:00
20:30					20:30			20:30(30分)CSLive/ピラ ティス[予約]				20:30					20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/HOT ヨガ[予約]		20:50(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]		21:00					20:50(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクト/ヒップライン[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