

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2025年11月 -

5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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)コンビネーション エアロ・安田[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)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/足裏ほくし・武田 [予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋力ほ くし・佐藤[予約]	10:30				10:40(10分)ジムスモ/膝痛予防・改善 鈴木[予約]		10:40(10分)ジムスモ/はじめてピラティ ス・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・高橋(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
12:30	12:30(30分)EXCITE—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)シェイプパンパ4 0・石山[予約]		12:40(40分)健康体操・縮脚 [予約]		12:30			12:30(30分)CSLive/X—CORE FIG HTING[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/スムー 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)スロ—子供個人塾(体操)・権名[スクール]		15:00(30分)スロ—子供個人塾(体操)・権名[スクール]		15:00			15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・権名[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・権名[スクール]	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操)・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(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(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]				16:30
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/膝痛予防・改善 ・佐藤[予約]		18:40(10分)ジムスモ/かんたん要領 改善・十文字[予約]	18:30				18:40(10分)ジムスモ/はじめてピラティ ス・武田[予約]		18:40(10分)ジムスモ/足裏ほくし・地切 [予約]	18:30					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)CSLive/Lati ati[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)・菊 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 プパンパ[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)シェイプパンパ・ 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