## 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

## くスタジオ >

	<u>ジオ&gt;</u> リ	1	1	火	曜日		<b>*</b>		1 ;	*	1	<b>±</b>	曜日		Ł		8	曜日
	スタジオ	9L	スタジオ	۵۲		スタジオ		らて マ	スタジオ	27	スタジオ	577		スタジオ	ðΔ	スタジオ	۵۲	
09:00					09:00								09:00	09:15(30分)スポーツ子供信人 終(体級				09:00
09:30					09:30				-				09:30	09:15(30分)スポーツ子供個人塾(体操 )・太細[スクール]		09:30(60分)キッズ体育スク - ール(幼児)・石山[スクール]	7	09:30
									-			<b></b>	1		L	- 一ル(幼児)・石山[スクール]		
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・ 細部[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 ・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・太細[スクール]				10:00
10.20		10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・武田 [予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・佐藤[予約]	10:20					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]	10.20				<u> </u>	10:20
10.00		[予約]		ぐし・佐藤[予約]	10.50					鈴木[予約]		ス・鈴木[予約]	10.00					10.00
11:00	1:00(40分) * クラブ限定/ウェーブスト ンッチ・山口[予約]	11:10(30分)はじめてサポート ・武田[予約]	1100(20分)CSLive/メディカルフィットキス/接痛予防-攻 音(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
		242.7 432										1800-1 453		11:20(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング[予約]		石山[スクール]		
11:30	1:50(30分)CSLive/ビューティブロジ :クト/ヒップライン[予約]		11:30(40分)シンブルステップ ・籾山[予約]		11:30				11:50(40分)オリジナルエアロ	T	11:50(40分)エアロサーキット		11:30					11:30
12:00	c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)スポーツ子供個人整(体操 )・石山[スクール]	12:10(30分)はじめてサポート		12:10(30分)はじめてサポート ・地切[予約]	12:00
			12:20(40分)ルーシーダットン ・仲谷[予約]											, 1200	・ 荒木[ 予約]		- 1・地切[予約]	
12:30	12:30(30分)EXCITE—BOD (·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]	3	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		13·10(30分)CSL ive/リズム		13-00				-	l 			13:00	13:00(60分)キッズ運動能力		13:10(30分)STEP jam:石		13:00
10.00	3:10(40分)ボディコアバラン ス・細部[予約]		13:10(30分)CSLive/リズム CAMP[予約]		10.00				-				1.0.00	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]		10.00
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
			13:50(30分)ポールdeリラック ス・椎名[予約]						***							1250(20分)にSiLive/メディカルフィットネス/復興予防-で 音(予約)	k	
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				<del> </del>	14:30				14:20(40分)ZUMBA(R)·菊 谷[予約]			<b> </b>	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]	<b></b>	14:30
													-	ール(児童)・鈴木[スクール]				
15:00	5.00(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(体操 )・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(体操 )・椎名[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・武田[予約]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体音スク		15:30(60分)キッズ体育スク		15:30	15:30(60分)キッズダンス:	3.7		15:30(60分)キッズ体育スク		15:30(60分)キッズ体育スク	,	15:30	15:30(60分)キッズダンススク				15:30
10.00	5:30(60分)キッズ体育スク  -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]		10.00	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 - 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]		10.00	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・武 田[予約]		- 10.55
16:00			İ		16:00						İ		16:00	1		田[李約]	16:10(30分)はじめてサポート ・萩原[予約]	16:00
																	376372 3 453	
16:30	6:30(60分)キッズ体育スク  -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: ール・十文字[スクール]	<sup>^</sup> /		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]	` <del> </del>	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				-	l			17:00					17:00
					1								1					1
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]	'	17:30					17:30
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	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			18:00
		·佐藤[予約]							1	- 武田[予約]		·地切[予約]		>0[79]	・十文字[予約]			
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/かんたん姿勢改善・十文字[予約]	18:30					18:40(10分)ジムスモ/はじめてビラティス・武田[予約]		18:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・地切 [予約]	18:30					18:30
19:00	0-10(40公)71 IMBA (D) . 仅	10-10/20分)けばめて井ボート	19-10(4042)CSI iyo /I ati II	10-10(20分)けじめてサポート	10.00				19:10(30分)CSI ive/エアサイクルフィ	19-10/20公)けげかて井ボート	10·10(40公)7UMBA(D)。	19-10/20分川けごめて井ボート	10.00	18:50(40分)シンブルエアロ・ 藤平[予約]				10.00
19:00	版[予約]	·高橋[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati L ati[予約]	・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]	・萩原[予約]	谷[予約]	i 19:10(30分)はじめてサポート ・地切[予約]	19:00				-	19:00
19:30			1		19:30						1		19:30					19:30
									19:50(30分)STEP jam·石 山[予約]									<u> </u>
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイ プパンプ[予約]		20:00(40分)コンピネーション エアロ・寺中[予約]		20:00				ļ	<u> </u>	20:00(40分)シェイブパンブ・ 石山[予約]		20:00					20:00
20:30		L		4	20:30				20:30(30分)CSLive/ピラティ ス[予約]			4	20:30			<del> </del>	<del> </del>	20:30
	20:50(40分)CSLive/HOT∃ 时[予約]		20:50(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]						- ス[予約]		20.50(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/ヒップライン[予約]	1						
21:00	~ t 1 433		, , , 1 > F L #31		21:00								21:00					21:00
21,20					21,20	ļ			<b>.</b>				91.90					91,00
21:30					21:30				-				21:30					21:30
	スタジオ	۵۲	スタジオ	۵۲		スタジオ		äγ	スタジオ	27	スタジオ	۵۲		スタジオ	۵۲	スタジオ	à۲	
曜日	J			火	曜日		水		7	*	!	<b>±</b>	曜日		t e		B	曜日