

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、30日(火)、31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	水	木	金	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	
09:00								09:00	
09:30								09:30	
10:00	10:10(40分)カラダテックス・輪郭[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] 10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・武田[予約]	10:00 10:10(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約] 10:40(10分)ジムスモ/筋膜予防・改善・鈴木[予約]	10:10(40分)HOTフィールヨガ・椎名[予約] 10:40(10分)ジムスモ/はじめビテック・鈴木[予約]	09:15(30分)スポーツ子供個人塾(体操・太鼓・ペターハード) 10:00(60分)キッズダンススクール(幼児・太鼓・スクール)		09:00	
10:30	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]	10:30 11:00(40分)CSLive/ピューティプロジクト・山口[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス・本田[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンス・佐藤[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]		10:30	
11:00	11:00(40分)*クラブ磨完/ウェーブストレッチ・山口[予約]	11:10(30分)はじめてサポート・武田[予約] 11:20(40分)ルーシーダットン・仲谷[予約]	11:00 11:50(40分)オリジナルエアロ・寺中[予約]	11:10(30分)はじめてサポート・本田[予約]	11:00(40分)CSLive/X-CORE TRAINING・石山[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)シンブルステップ・鶴山[予約]		11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	11:50(40分)エアロサーキット・藤平[予約]	12:40(40分)健康体操・細部・鈴木[予約]	12:40(40分)X-CORE TRAINING・石山[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]	13:00(60分)STEP jam・石山[予約]	13:00
12:00								12:00	
12:30	12:30(30分)EXCITE—BODY・武田[予約]							12:30	
13:00	13:10(40分)ボディアバランスマ・細部[予約]	13:10(30分)CSLive/リズムCAMP!・寺中[予約]						13:00	
13:30								13:30	
14:00								14:00	
14:30								14:30	
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 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操・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(60分)キッズダンススクール(幼児・十文字[スクール])	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)キッズ体育スクール(児童・椎名[スクール])	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・椎名[スクール])						15:30	
16:00								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)キッズダンススクール(児童・椎名[スクール])	16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	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・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)キッズダンススクール(児童・十文字[スクール])	15:50(40分)フィールヨガ・武田[予約]	16:30
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 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童・太鼓[スクール])	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童・上川[スクール])	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	17:30 18:00	17:30
18:00								18:00	
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]	19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	19:10(30分)CSLive/エアサイクル/リズムライド[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・武田[予約]	19:10(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	18:00
19:30								19:30	
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイブパン[予約]	20:00(40分)コンビネーションエアロ・寺中[予約]	20:00 20:30 21:00 21:30	19:50(30分)STEP jam・石山[予約]	19:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・地切・武田[予約]	19:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・地切・武田[予約]	18:10(30分)はじめてサポート・地切[予約]	18:30	18:30
20:30								19:30	
21:00	20:50(40分)CSLive/HOTヨガ[予約]	20:50(30分)CSLive/からだアクリティップ[予約]		20:30(30分)CSLive/ピューティプロジクト・ビューティブラン[予約]				20:00	20:30
21:30									21:00