

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)については以下のプログラム、営業時間は異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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・総部[予約] 10:40(10分)ジムスキ-はじめてピラティス・武田[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・武田[予約] 10:40(10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・鈴木[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約] 10:40(10分)ジムスキ-みんなで筋膜ほぐし・武田[予約]	10:00	09:15(30分)スポーツ子供個人塾(体操・大庭・ベーカー)	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・石山スクール)	09:00
10:30									
11:00	11:00(40分)*クラブ開拓・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]	11:00	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)X-CORE RIDING[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
11:30		11:30(40分)シンプルステップ・堀山[予約]	11:30	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]	12:00
12:00		12:00							
12:30	12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]	12:30	12:40(40分)シェイプパンプ40-石山[予約]	12:40(40分)健康体操・総部[予約]	12:30		12:30(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING[予約]	12:30	
13:00	13:10(40分)ボディアバランス・総部[予約]	13:10(40分)ファイトアタックB-EAT・松島[予約]	13:00	13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]	13:30(30分)X-CORE TRAINING・石山[予約]	13:30	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								13:20(30分)CSLive/マイクロフィットネス・藤平[予約]	13:30
14:00	14:00(40分)CSLive/スマース&ヒーリング[予約]	14:00	14:20(40分)ZUMBA(R)・藤谷[予約]	14:10(40分)CSLive/スマース&ヒーリング[予約]	14:00	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]	14:00	
14:30									14:30
15:00	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操・十文字[スクール])	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操・武田[スクール])	15:00	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操・石山スクール)	15:00(30分)スポーツ子供個人塾(体操・石山スクール)	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)キッズ体育スクール(児童・十文字[スクール])	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童・武田[スクール])	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童・十文字[スクール])	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童・川上[スクール])	15:30	15:30(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)CSLive/パワーヨガ[予約]	15:30
16:00								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・十文字[スクール])	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童・武田[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(60分)キッズ体育スクール(児童・川上[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
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童・十文字[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・川上[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]	18:00		18:10(30分)はじめてサポート・武田[予約]	18:00	18:10(30分)はじめてサポート・地切[予約]	18:10(30分)CSLive/ボディメイクレーション[予約]	18:00
18:30								18:40(10分)ジムスキ-姿勢改善・佐藤[予約]	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	19:10(30分)CSLive/Lati-Lati[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・高橋[予約]	19:00	18:40(10分)ジムスキ-筋肉予防・佐藤[予約]	18:50(40分)シンプルエアロ・藤平[予約]	19:00
19:30									19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]	20:00(40分)コンビネーションエアロ・寺中[予約]	20:00	19:50(30分)STEP jam・石山[予約]	20:00(40分)シェイプパンプ・石山[予約]	20:00			20:00
20:30								20:30(30分)CSLive/スマース&ヒーリング[予約]	20:30
21:00	20:50(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER[予約]	20:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	21:00						21:00
21:30									21:30
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	