

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、営業時間とは異なりますので、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		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・ 船部[予約]	10:10(30分)はじめてサポ ート・武田[予約]	10:10(40分)コンディネーシ ョンエアロ・安田[予約]		10:00			10:10(40分)シンプルエアロ・ 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・ 武田[予約]	10:10(30分)はじめてサポ ート・鈴木[予約]	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/はじめてビ デオ・武田[予約]		10:40(10分)ジムスモ/みんなで 笑顔でし・武田[予約]	10:30				10:40(10分)ジムスモ/足裏ほ くし・鈴木[予約]		10:40(10分)ジムスモ/ボ ール・太田[スクール]						10:30
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ウェーブ レッチ・山田[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・ 安田[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)はじめてサポ ート・鈴木[予約]	11:10(30分)X-CORE RID ING[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)シンプルステップ ・桐山[予約]		11:30												11:30
12:00	11:30(30分)CSLive/ピラティ ス・エクストレーム[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
12:30	12:30(30分)CSLive/はじめて 太極拳[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40・石山[予約]		12:40(40分)健康体操・船 部[予約]			12:30(30分)CSLive/X-CORE FITTING[予約]		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・桐山[予約]	12:30
13:00	13:10(40分)ボディアバラン ス・船部[予約]		13:10(40分)ファイトアタック B・EAT・松崎[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			14:00(40分)CSLive/スミ ス&ヒーリング[予約]		14:00					14:10(40分)CSLive/スミ ス&ヒーリング[予約]		14:00					14:00
14:30					14:30			14:20(40分)ZUMBA(R)・菊 谷[予約]				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]		14:30
15:00	15:00(30分)スポーツ子供個人 入会(体験)・太田[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供個人 入会(体験)・太田[スクール]		15:00			15:00(30分)スポーツ子供個人 入会(体験)・太田[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供個人 入会(体験)・太田[スクール]		15:00			15:10(30分)エアロフィットネ ス・石山[予約]		15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・十文字[スク ール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・武田[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)・川上[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)・石山[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)CSLive/パワ ーヨガ[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)・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・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(60分)キッズ体育スク ール(児童)・石山[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)・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]		18:10(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 クレーション[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/運動改善・佐 藤[予約]		18:40(10分)ジムスモ/運動改善・佐 藤[予約]	18:30			18:40(10分)ジムスモ/足裏ほ くし・武田[予約]		18:40(10分)ジムスモ/膝 蓋ほくし・佐藤[予約]		18:30					18:30
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・佐 藤[予約]	19:10(30分)はじめてサポ ート・高橋[予約]	19:10(40分)CSLive/Lati n[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 ロ・太田[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]	18:50(40分)シンプルエアロ・ 藤平[予約]					19:00
19:30					19:30			19:50(30分)STEP jam・石 山[予約]				19:30					19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/ヨガ[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/スミ ス&ヒーリング[予約]				20:30					20:30
21:00	20:30(30分)CSLive/シェイプ アップ・太田[予約]		20:30(30分)CSLive/ボ ディメイクレーション[予約]		21:00					20:30(30分)CSLive/ピ ラティス・太田[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