

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25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・筋肉[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] 10:10(30分)はじめてサポート・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]	10:10(40分)HOTフィールヨガ・鈴木[予約] 10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約]	09:00 09:15(30分)スポーツ子供個人塾(体操・太鼓・ペーパー)		09:00
10:30	10:40(10分)ジムスモ:はじめてヒライス・武田[予約] 10:40(10分)ジムスモ:みんなで筋屋ほぐし・武田[予約]	10:40(10分)ジムスモ:はじめてヒライス・武田[予約] 10:40(10分)ジムスモ:みんなで筋屋ほぐし・武田[予約]	10:30	10:40(10分)ジムスモ:足裏ほぐし・鈴木[予約] 10:40(10分)ジムスモ:ホールド健康体操・鈴木[予約]	10:40(10分)ジムスモ:足裏ほぐし・鈴木[予約] 10:40(10分)ジムスモ:ホールド健康体操・鈴木[予約]		09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・山口[スクール]	09:30
11:00	11:00(40分)*クラブ発走!ウェーブスタート・山口[予約] 11:10(30分)はじめてサポート・武田[予約]	11:00(30分)はじめてサポート・武田[予約]	11:00	11:00(40分)CSLive/ピュア・ヨガ[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]	11:00 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]	11:00
11:30	11:30(40分)シンプルステップ・鶴山[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]		11:30	11:30
12:00			12:00		12:00(40分)シェイプパンプ40・石山[予約]	12:00(40分)健康体操・総合[予約]	12:00 12:10(30分)はじめてサポート・荒木[予約]	12:00 12:10(30分)はじめてサポート・堀山[予約]
12:30	12:30(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]		12:30		12:40(40分)健康体操・総合[予約]	12:30	12:30(30分)X-CORE FIGHTING[予約]	12:30
13:00	13:10(40分)ボディアバランスマ・編組[予約]	13:10(40分)ファイトアタックB-EAT・松原[予約]	13:00			13:00 13:10(30分)STEP jam・石山[予約]	13:00	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(30分)CSLive/マジカルフィットネス・藤原[予約]	13:30
14:00	14:00(40分)CSLive/スマス&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	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	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・十文字[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(幼児)・十文字[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)・武田[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	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・十文字[スクール])	15:30
16:00			16:00		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]	16:00	16:10(30分)CSLive/パワーヨガ[予約]
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	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
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	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]	18:10(30分)はじめてサポート・地切[予約]	18:00 18:10(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	18:00
18:30	18:40(10分)ジムスモ:柔軟改善・佐藤[予約]		18:30		18:40(10分)ジムスモ:足裏ほぐし・貴田[予約]	18:40(10分)ジムスモ:脚筋[予約]	18:30 18:50(40分)シンプルエアロ・藤平[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(40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・藤原[予約]	19:00 19:10(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	19:00	19:00
19:30			19:30			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/シェイプパンプPOWER[予約]	20:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	20:30	20:30(30分)CSLive/スマス&ヒーリング[予約]	20:30(30分)CSLive/ビューティープロエクササイズ[予約]	20:30		20:30
21:00			21:00			21:00		21:00
21:30			21:30			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