

# セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2026年03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
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・縮脚[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]		10:10(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・鈴木[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約]
10:30		10:40(10分)ジムスモ/はじめてピラティス・武田[予約]		10:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレほぐし・武田[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/ボールド健康体操・鈴木[予約]	
11:00	11:00(40分)クラブ限定/ウェーブスレッド・山田[予約]	11:10(30分)はじめてサポート・武田[予約]	11:10(30分)はじめてサポート・武田[予約]		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]
11:30			11:30(40分)シンプルステップ・稲山[予約]					
12:00	11:50(30分)CSLive/ピューティプロジエクト/レックラン[予約]				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]	
12:30	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]					12:10(30分)はじめてサポート・荒木[予約]
13:00	13:10(40分)ボキョアバランス・縮脚[予約]		13:10(40分)ファイトアタックB EAT・松富[予約]				12:40(40分)シェイプハンパ40・石山[予約]	
13:30					13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]		12:40(40分)健康体操・縮脚[予約]	
14:00			14:00(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[予約]				13:30(30分)X-CORE TRAINING/石山[予約]	
14:30					14:20(40分)ZUMBA(R)・菊谷[予約]		14:10(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[予約]	
15:00	15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体操)・十文字[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体操)・武田[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体操)・石山[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供園入塾(体操)・石山[スクール]	
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(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]	
16:00							15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石山[スクール]	
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(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)・石山[スクール]	
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(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]	
18:00		18:10(30分)はじめてサポート・松原[予約]		18:10(30分)はじめてサポート・十文字[予約]		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]
18:30		18:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・俊藤[予約]		18:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・武田[予約]		18:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・武田[予約]		18:40(10分)ジムスモ/膝痛予防・俊藤[予約]
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]	19:10(40分)CSLive/Latiati[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・高橋[予約]		19:10(30分)CSLive/エアサイクル/オネネス/リズムライブ[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]
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]		19:50(30分)STEP jam・石山[予約]		20:00(40分)シェイプハンパ・石山[予約]	
20:30					20:30(30分)CSLive/スムーズ&ヒーリング[予約]			
21:00	20:50(30分)CSLive/シェイプハンパ/POWER[予約]						20:50(30分)CSLive/ピューティプロジエクト/レックラン[予約]	
21:30								