

# セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2026年05月 -

6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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							09:10(30分)はじめてサポート・荒木[予約]	09:10(30分)はじめてサポート・比果[予約]
09:30							09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石山[スクール]	
10:00	10:10(40分)カラダデトックス・細部[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・萩野[予約]	10:10(40分)コンディネーション・安田[予約]	10:10(30分)はじめてサポート・萩野[予約]	10:10(40分)シンプルエアロ・仲谷[予約]	10:10(40分)CSLive/ZenYoga[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]
10:30		10:40(10分)ジムスモ・ポールde健康体操・佐野[予約]		10:40(10分)ジムスモ/はじめてピラティス・萩野[予約]			10:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・橋本[予約]	
11:00	11:00(40分)クラブ限定・ウェーブストレッチ・山口[予約]		11:00(40分)CSLive/アパレル・中泉[予約]		11:00(40分)CSLive/ピラティス・中泉[予約]	11:10(30分)はじめてサポート・中泉[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[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]
11:30			11:30(40分)シンプルステップ・福山[予約]		11:50(40分)ZUMBA(R)・寺中[予約]	11:50(40分)エアロサーキット・藤平[予約]		
12:00	11:50(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]						12:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]	
12:30	12:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・アームス&バックラン[予約]		12:20(40分)ルーシーダットン・仲谷[予約]		12:40(40分)シェイプハンパ・石山[予約]	12:40(40分)健康体操・細部[予約]		12:20(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]
13:00	13:10(40分)ボディコアバランス・細部[予約]		13:10(40分)ファイトアタックB EAT・吉田[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]
13:30					13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約]			
14:00	14:00(30分)CSLive/X-CORE DANCING[予約]		14:00(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]				14:20(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[予約]	
14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]			14:20(40分)シンプルエアロ・藤平[予約]
15:00	15:00(30分)スポーツ子供館人型(体操)・太田[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供館人型(体操)・石山[スクール]		15:00(30分)スポーツ子供館人型(体操)・石山[スクール]	15:00(30分)スポーツ子供館人型(体操)・石山[スクール]		15:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・吉田[予約]
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・太田[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・太田[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・倉内[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(60分)キッズダンススクール・太田[スクール]
16:00								16:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・太田[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・太田[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・倉内[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(60分)キッズダンススクール(児童)・太田[スクール]
17:00								
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・太田[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(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・比果[予約]		18:10(30分)はじめてサポート・比果[予約]		18:10(30分)はじめてサポート・竹永[予約]	18:10(30分)はじめてサポート・比果[予約]	18:00(40分)CSLive/Lati Lat[予約]
18:30		18:40(10分)ジムスモ/健康体操・佐野[予約]		18:40(10分)ジムスモ/姿勢改善・比果[予約]		18:40(10分)ジムスモ/はじめてピラティス・竹永[予約]	18:40(10分)ジムスモ/足裏ほぐし・比果[予約]	
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/ZenYoga[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・高橋[予約]	19:10(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・萩原[予約]	19:10(40分)シェイプハンパO・石山[予約]	19:10(30分)はじめてサポート・比果[予約]
19:30								18:50(40分)シンプルエアロ・藤平[予約]
20:00	20:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]		20:00(40分)コンディネーションステップ・寺中[予約]		19:50(40分)オリジナルエアロ・安田[予約]		20:00(40分)ZUMBA(R)・吉田[予約]	
20:30					20:40(30分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]			
21:00	20:50(30分)CSLive/ボディメイクプロジェクト・アームス&バックラン[予約]						20:50(30分)CSLive/HOTヨガ[予約]	
21:30								