

セントラルフィットネスクラブ 24 秋田広面 - 2026年06月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24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
								09:10(30分)はじめてサポート・荒木[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・秋野[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・秋野[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
		10:40(10分)ジムスモ/足裏ほくし・佐野[予約]		10:40(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほくし・佐野[予約]			10:40(10分)ジムスモ/ボールド健康体操・鈴木[予約]	10:30
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
								11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]
11:30								11:30
	11:30(40分)シンプルステップ・福山[予約]							11:30(40分)CSLive/ダンス・中泉[予約]
11:50(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]								11:50(40分)エアロサーキット・藤平[予約]
12:00								12:00
								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&バックライン[予約]							12:30
								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]							13:00
								13:10(40分)フィットアタックB EAT・吉田[予約]
13:30								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
								14:00(40分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]
14:30								14:30
								14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[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
								15:00(30分)スポーツ子供館人型(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)・太田[スクール]							15:30
								15:30(60分)キッズダンススクール・倉内[スクール]
16:00								16:00
								16:30(60分)キッズダンススクール(児童)・太田[スクール]
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
								16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・川上[スクール]
17:00								17:00
								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(60分)キッズ体育スクール(児童)・太田[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]
18:00								18:00
								18:10(30分)はじめてサポート・比果[予約]
18:30								18:30
								18:40(10分)ジムスモ/足裏ほくし・比果[予約]
19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・藤原[予約]							19:00
								19:10(30分)はじめてサポート・高橋[予約]
19:30								19:30
								19:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライブ[予約]
								19:10(30分)はじめてサポート・萩原[予約]
20:00	20:00(40分)CSLive/フィットアタックB EAT[予約]							20:00
								19:10(40分)シェイプアップ・石山[予約]
20:30								20:30
								19:10(30分)はじめてサポート・比果[予約]
21:00	20:50(30分)CSLive/ボディメイクレコーディング[予約]							21:00
								20:40(30分)CSLive/スモース&ヒーリング[予約]
21:30								21:30
								20:50(30分)CSLive/HOTヨガ[予約]