

セントラルスポーツクラブ館山 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)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 >

月		火		曜日	水		木		金	曜日	土		日		曜日
サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム		サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム	
08:00				08:00						08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」		08:00
08:30				08:30						08:30					08:30
09:00				09:00	09:10(40分)CSLive/健康太極拳「予約」				09:10(20分)CSLive/ボディメイクフィットネス「肩こり予防-運動」(予約)	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」		09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」			09:00
09:30				09:30					09:40(40分)CSLive/シンプルエアロ「予約」					09:50(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)	09:30
10:00		10:10(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス「予約」		10:00	10:00(30分)CSLive/からだアクティブ「予約」		10:00(40分)CSLive/ヨガ「予約」			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「スクール」					10:00
10:30				10:30	10:40(40分)CSLive/ヨガ「予約」			10:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)	10:30(10分)CSLive/ボディメイクフィットネス「肩こり予防-運動」(予約)			10:30(30分)CSLive/からだアクティブ「予約」			10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス「予約」		11:00			11:00(40分)CSLive/ピラティス「予約」		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE「予約」		11:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ(定員)		11:10(40分)CSLive/ヨガ「予約」		11:00
11:30				11:30	11:30(30分)CSLive/からだアクティブ「予約」			11:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI「予約」		11:30(15分)CSLive/やさしいストレッチ「予約」		11:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング「予約」			11:30
12:00		11:50(40分)CSLive/Lati Lat「予約」		12:00	12:10(30分)CSLive/シンプルエアロ「予約」							12:10(40分)CSLive/Lati Lat「予約」			12:00
12:30				12:30											12:30
13:00				13:00											13:00
13:30				13:30											13:30
14:00				14:00											14:00
14:30				14:30										14:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)	14:30
15:00				15:00								15:00(30分)CSLive/ボディメイクフィットネス「肩こり予防-運動」(予約)			15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」				15:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」				15:30(40分)CSLive/シンプルエアロ「予約」		15:30
16:00				16:00											16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」				16:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」						16:30
17:00				17:00											17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール「スクール」				17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」						17:30
18:00				18:00											18:00
18:30				18:30											18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lat「予約」	19:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)	19:00			19:10(40分)CSLive/シンプルエアロ「予約」		19:10(40分)CSLive/フィールピラティス「予約」		19:00(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス「予約」				19:00
19:30				19:30	19:20(30分)CSLive/リズムCAMP「予約」	19:00(10分)ジムスモ/お腹シェイプ(定員)									19:30
20:00		20:00(40分)CSLive/ヨガ「予約」		20:00	20:00(15分)CSLive/ボディメイクフィットネス「肩こり予防-運動」(予約)	20:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)	20:00(15分)CSLive/やさしいストレッチ「予約」	20:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI「予約」	20:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ(定員)						20:00
20:30				20:30	20:30(40分)CSLive/フットボールトレーニング「予約」										20:30
21:00				21:00											21:00
21:30				21:30											21:30
曜日	サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム	曜日	サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム	曜日	サテライト館	マシンジム	サテライト館	マシンジム	曜日

休館日

休館日