

セントラルスポーツクラブ館山 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、25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 >

曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
曜日	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	曜日	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	曜日	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	曜日
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/健康本指針[予約]					09:10(40分)CSLive/イチャイチャ心臓アップエクササイズ[予約]	09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		09:00
09:30					09:30						09:40(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]	09:30					09:30
10:00					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	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)				10:00
10:30					10:30	10:40(40分)CSLive/ヨガ[予約]			10:30(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ(定員)		10:30(15分)CSLive/アットランニングクラブ	10:30			10:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]		10:30
11:00					11:00	11:00(40分)CSLive/カラダアトックス[予約]			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			11:00(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/ニュータイププロジェクト/SHISEI[予約]		11:30(15分)CSLive/やさしいストレッチ[予約]	11:30	11:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]				11:30
12:00					12:00	12:10(30分)CSLive/シンプルエアロ[予約]						12:00	12:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]				12:00
12:30					12:30							12:30					12:30
13:00					13:00							13:00					13:00
13:30					13:30							13:30					13:30
14:00					14:00							14:00					14:00
14:30					14:30							14:30				14:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ(定員)	14:30
15:00					15:00							15:00			15:00(15分)CSLive/アットランニングクラブ		15:00
15:30					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			15:30(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		15:30
16:00					16:00							16:00					16:00
16:30					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					16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30					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					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							18:30					18:30
19:00					19:00	18:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]			18:10(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			18:50(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]						19:30					19:30
20:00					20:00				19:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め(定員)		19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ(定員)	20:00			19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ(定員)		20:00
20:30					20:30	20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]			20:00(15分)CSLive/やさしいストレッチ[予約]		20:00(30分)CSLive/ニュータイププロジェクト/SHISEI[予約]	20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30

休館日