

セントラルスポーツクラブ館山 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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		曜日	金		曜日	土		曜日	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	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		08:00	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]				09:00	09:00(60分)CSLive/メディカルフィットネス/フレイル予防・改善[予約]		09:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)(スクール)		09:00	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					09:30	09:40(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		09:30						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	10:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]				10:00	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	10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]		10:30	10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	10:30				10:30	10:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]	10:30
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダアトックス[予約]		11:00		10:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]		11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約]		11:00		11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]		11:00	11:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]
11:30					11:30	11:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]			11:30(30分)CSLive/ビュティプロジエクト/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			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]								12:00	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(10分)CSLive/ボディメイクトレーニング[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	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(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	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(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	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			19:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]	19:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	19:00			19:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		19:00	19:10(40分)CSLive/フィーブルピラティス[予約]		19:00	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]							19:30						19:30
20:00			20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		20:00		19:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]		20:00(15分)CSLive/やさしいストレッチ[予約]				20:00						20:00
20:30					20:30	20:30(40分)CSLive/フットボールアタックRC[予約]			20:30(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]				20:30						20:30
21:00					21:00								21:00						21:00
21:30					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	曜日	サテライト館	マシンジム	曜日	サテライト館	マシンジム	曜日

休館日