

セントラルスポーツクラブ館山 - 2025年10月 -

8日(月)、19日(月)、20日(月)、27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						08:30
09:00					09:00					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			09:00
09:30			09:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ヒップライン[予約]		09:30	09:20(40分)CSLive/健康太極拳[予約]		09:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]		09:30	09:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]		09:30				09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]		09:30
10:00			10:10(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]		10:00	10:10(30分)CSLive/ボディ・カルフィットネス・脂質予防・食生活[予約]		10:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		10:00	10:10(40分)ビューティプロジェクト・スムース&ヒーリング[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分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]		10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]			10:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[定員]		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/カラダデトックス[予約]		11:00			11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約]		11:00			11:00			11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	11:10(40分)CSLive/ヨガ[予約]		11:00
11:30			11:50(40分)CSLive/Lati Lati[予約]		11:30	11:30(30分)CSLive/からだアクティブ[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	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					12:00			12:00	12:10(40分)CSLive/Lati Lati[予約]					12:00
12:30					12:30					12:30			12:30						12:30
13:00					13:00					13:00			13:00						13:00
13:30					13:30					13:30			13:30						13:30
14:00					14:00					14:00			14:00						14:00
14:30					14:30					14:30			14:30				14:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]		14:30
15:00					15:00					15:00			15:00	15:00(30分)CSLive/ボディ・フィットネス・脂質予防・食生活[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/シンブルエアロ[予約]			15:30
16:00					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						17:00
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						18:00
18:30					18:30					18:30			18:30						18:30
19:00			19:10(40分)CSLive/Lati Lati[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/シンブルエアロ[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						19:30
20:00			20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		20:00	20:00(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(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	20:00	20:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ヒップライン[予約]		20:00						20:00
20:30					20:30	20:30(40分)CSLive/ファイトアタックRC[予約]				20:30			20:30						20:30
21:00					21:00					21:00			21:00						21:00
21:30					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