セントラルスポーツクラブ館山 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。 30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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)、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 >

くスタ	タジオ >			b	-		ı.	-	-				1 ±			B	100 CO
曜日	サテライト体	マシンジム	サテライト棟	マシンジム	PER	サ フラ イト体	マシンジム	サテライト禁	マシンジム	サテライト体	マシンジム	PER	サテライト体	マシンジム	サテライト体	マシンジム	PER
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
					<u> </u>								, , (), (E), (), ()		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
08:30					08:30		 					08:30					08:30
00:00					00:00							00:00	09-00(60分)キッズ休育スク		09:00(60分)キッズ休育スク		00:00
50.50					100.00	09:20(40分)CSLive/健康太 極拳[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]		
09:30			09:30(30分)CSLive/ビューティブロジェクト/ヒップライン[予約]		09:30	-極拳[予約]		- 09:30(30分)CSLive/からだ アクティブ[予約]		09:30(30分)CSLive/やせる!脂肪燃 焼ダンス[予約]		09:30	† †		1		09:30
					1					1						09:50(10分)ジムスモ/かんたん筋ト [定員]	· L
10:00			10:10(40分) CSLive/シンプ ルエアロ[予約]		10:00	10:10(20分)CSLive/メディカルF/心臓 アンチェイジング[予約]		10:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]		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
10.00					10-20	10:40(404)CSI huo (3:41)[3-	l 	_	10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ [定員]	[予約]		10.00			10:20(2042)CSI ive / tv č ti		10.00
10:30				10:30	10:40(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	10:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ[定員]	2	[定員]		10:50(10分)ジムスモ/お腹シェイプ[₹	l :		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	†	ナに戻り	11:00(40分)CSLive/ピラティ ス[予約]		11:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT[予約]	N.	11:00		100(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	・11:10(40分)CSLive/ヨガ[予 約]	-	11:00	
		アトックス[予約]		·			- 人[予約]		LATERNA				ACPG	#9J			
11:30				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	
40.00			11:50(40分)CSLive/Lati L ati[予約]		10.00							40.00	12.10(40(A)(CC) i / - +i 1				40.00
12:00					12:00							12:00	12:10(40分)CSLive/Lati L ati[予約]				12:00
12:30					12:30							12:30	† †			 	12:30
				1													
13:00				13:00							13:00					13:00	
40.00															ļ	ļ	10.00
13:30					13:30							13:30				 	13:30
14:00	休 館 日			14:00							14:00			 		14:00	
	47	T			1			·								 	
14:30	ľ	Ļ			14:30							14:30				14:30(10分)ジムスモ/かんたんストレチ[定員]	14:30
	4	7													MANUSCHIEF OF THE COMPTS OF THE PARTY OF THE		
15:00	具				15:00							15:00			(940)		15:00
15:30		3	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			15:30(40分)CSLive/シンブ ルエアロ[予約]	7	15:30
	_	-	ール[スクール]		1	ール[スクール]				ール[スクール]		-			ルエアロ[予約]		-
16:00					16:00	1						16:00					16:00
		40.00(00.4) } 7 84 96 7 4			40.00/00/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\				40.00(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					16:30	
17:00					17:00							17:00					17:00
				1													
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					17:30	
18:00					18:00		l				ļ	18:00					18:00
18:30				.	18:30		L	-				18:30	 		 	 	18:30
					İ								18:50(30分)CSLive/やせる!脂肪燃 焼ダンス[予約]			1	-1
19:00			19:10(40分)CSLive/Lati L ati[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]		19:10(40分)CSLive/フィー ルピラティス[予約]		19:00					19:00
10.00					10.00	19:20(30分)CSLive/リズム CAMP[予約]		-			ļ	10.00	ļ				40.00
19:30				!	19:30		19:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め [定員]		19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし[定員]		19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋ト [定員]	19:30	}		 	 	19:30
20:00			20:00(40分)CSLive/ヨガ[予		20:00	2020/20月)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング [予約]	[定員]	20.00(15分)CSLive/やさしいストレッ チ[予約]	ぐし定員	20:10(30分) CSLive / ビューティブロジェクト/ヒップライン[予約]	[定員]	20:00	 		 	 	20:00
			約」					テレア利」 2020(30分)CSLive/ボディメイクトレ ーニング[予約]		エンバ・ニック フリン [アキリ		-				t	
20:30					20:30	20:30(40分)CSLive/ファイトアタックP RO[予約]						20:30				I	20:30
							ļ									ļ	
21:00					21:00							21:00				 	21:00
21:30					21:30							21:30			 	 	21:30
											<u> </u>					<u> </u>	
	サテライト禁	マシンジム	サテライト様	マシンジム		サテライト体	マシンジム	サテライト体	マシンジム	サテライト様	マシンジム	-	サテライト体	マシンジム	サテライト体	マシンジム	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1 5	K	曜日	,	K	1 7	k	1	&	神 田	±			B	