

セントラルスポーツクラブ館山 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

3日(土)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	水	木	金	土	日
曜日	サテライト館	マシングム	サテライト館	マシングム	サテライト館	マシングム	サテライト館
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]
08:30			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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
09:30	09:40(20分)CSLive/健康太極拳[予約]		09:30(30分)CSLive/からだアライブ[予約]	09:30(30分)CSLive/やせる!筋筋骨筋ダンス[予約]	09:30		09:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
10:00	10:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]	10:00	10:10(20分)CSLive/ティザカルフィットス+腹筋予習[定員[予約]]	10:10(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		(10:30)10分ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]		10:30	10:30(30分)CSLive/からだアライブ[予約]
11:00	11:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]	11:00	11:00(40分)CSLive/ビビティース[予約]	11:00(40分)CSLive/ファイアタクビEAT[予約]	11:00	11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	11:00
11:30		11:30	11:30(30分)CSLive/からだアライブ[予約]		11:30	11:30(40分)CSLive/スマス&ヒーリング[予約]	11:30
12:00	11:50(40分)CSLive/Latinat[予約]	12:00			12:00	12:20(40分)CSLive/Latinat[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
15:00		15:00			15:00		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]
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(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]
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(40分)CSLive/やせる!筋筋骨筋ダンス[予約]
18:00		18:00					
18:30		18:30					
19:00	19:10(40分)CSLive/Latinat[予約]	19:00	19:10(40分)CSLive/フィーリビビティース[予約]	19:20(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]	19:10(40分)CSLive/スマス&ヒーリング[予約]	19:00	18:50(30分)CSLive/やせる!筋筋骨筋ダンス[予約]
19:30		19:30		19:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	19:00(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[定員]	19:30	19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]	20:00	20:00(15分)CSLive/アライブルコトバ[定員]	20:20(30分)CSLive/やさしいストレッチ[予約]	20:10(30分)CSLive/ビューティーブレイニング[予約]	20:00	20:00
20:30		20:30	20:30(40分)CSLive/ファイタック[RC][予約]		20:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]		20:30
21:00		21:00				21:00	21:00
21:30		21:30				21:30	21:30

休館日