

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		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日
	サテライト線	マシンジム	サテライト線	マシンジム		サテライト線	マシンジム	サテライト線	マシンジム	サテライト線	マシンジム		サテライト線	マシンジム	サテライト線	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(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							09:00	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)		09:00
09:30			09:40(20分)CSLive/ボディカルフットスス/コアモテ予-夜間(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(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/ボディカルフットスス/腰痛予防-夜間(予約)		10:10(40分)CSLive/ヨガ(予約)		10:10(40分)CSLive/スー&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/かんたん筋トレ(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(40分)CSLive/ファイトアタックB&ATT(予約)		11:00		11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ(予約)	11:10(40分)CSLive/ヨガ(予約)		11:00
11:30			11:30(40分)CSLive/Lati Lat(予約)		11:30	11:30(30分)CSLive/からだアクティブ(予約)						11:30	11:30(40分)CSLive/スー&ヒーリング(予約)				11:30
12:00					12:00							12:00					12:00
12:30					12:30							12:30	12:20(40分)CSLive/Lati Lat(予約)				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(60分)CSLive/ボディカルフットスス/コアモテ予-夜間(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(40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
16:30			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
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							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/フールピラティス(予約)		19:10(40分)CSLive/スー&ヒーリング(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	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(10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/ストレッチ(予約)		20:00
20:30					20:30	20:30(40分)CSLive/ファイトアタックB&ATT(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	サテライト線	マシンジム	サテライト線	マシンジム	曜日	サテライト線	マシンジム	サテライト線	マシンジム	サテライト線	マシンジム	曜日	サテライト線	マシンジム	サテライト線	マシンジム	曜日

休館日