

セントラルスポーツクラブ館山 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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		金		曜日	土		日		曜日	
曜日	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	曜日	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	曜日	サテライト	マシンジム	サテライト	マシンジム	曜日	
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(児童)(スクール)		09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)(スクール)		09:00	
09:30			09:40(20分)CSLive/ボディカールフィットネス(定員・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(20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/ボディカールフィットネス(定員・予約)		10:10(40分)CSLive/ヨガ(予約)		10:10(40分)CSLive/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(児童)(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(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ(定員)	10:30	
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダアトックス(予約)		11:00			11:00(40分)CSLive/ピラティス(予約)		11:00(40分)CSLive/フィットアタックB EATT(予約)		11:00				11:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ(定員)	11:00(40分)CSLive/ヨガ(予約)	11:00
11:30			11:50(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/スムース&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	最新型CSLive/ボディカールフィットネス(定員・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(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	
16:30			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	19:20(30分)CSLive/リズムCAMP(予約)		19:10(40分)CSLive/フーエルピラティス(予約)		19:10(40分)CSLive/スムース&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							19:30					19:30	
20:00			20:00(40分)CSLive/ヨガ(予約)		20:00	最新型CSLive/ボディカールフィットネス(定員・予約)		20:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め(定員)		20:00(15分)CSLive/やせいいストレッチ(予約)		20:00	20:00(30分)CSLive/ニューテクノロジーエクササイズ(予約)			20:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ(定員)	20:00	
20:30					20:30	20:30(40分)CSLive/フィットアタックRO(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	

休館日