

セントラルスポーツクラブ館山 - 2026年05月 -

4日(月)、11日(月)、18日(月)、25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		曜日	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	曜日	サテライト	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	
08:30					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	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:00	
09:30			09:20(40分)CSLive/ZenYoga[予約]		09:30	09:20(40分)CSLive/健康太極拳[予約]		09:40(20分)CSLive/ボディカルフットネス 産後予防-産後[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]
10:00			10:10(40分)CSLive/シンブルエアロ[予約]		10:00	10:10(40分)CSLive/ヨガ[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分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]
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分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]		10:30						10:30(30分)CSLive/からだアクティブ[予約]
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EATT[予約]		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]
11:30					11:30	11:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]						11:30	11:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]					
12:00					12:00							12:00						
12:30					12:30							12:30	12:20(40分)CSLive/Lati Lat[予約]					
13:00					13:00							13:00						
13:30					13:30							13:30						
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]
15:00					15:00							15:00						14:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]
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(60分)キッズ体育スクール[スクール]					15:30(40分)CSLive/フィットアタックEATT[予約]
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(60分)キッズ体育スクール[スクール]					
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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]					
18:00					18:00							18:00						
18:30					18:30							18:30						
19:00			18:10(40分)CSLive/Lati Lat[予約]	18:00(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	19:00	19:10(40分)CSLive/フィールピラティス[予約]		18:10(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		18:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクトチームス&バックライン[予約]		19:00	18:50(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス[予約]					
19:30					19:30							19:30						
20:00			20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		20:00	20:00(20分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	18:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	18:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	18:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	18:50(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EATT[予約]		20:30(40分)CSLive/ZenYoga[予約]				20:30						
21:00					21:00							21:00						
21:30					21:30							21:30						

休館日