セントラルスポーツクラブ館山 - 2026年11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		水		木		金		曜日	土		日		曜日
	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム		サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	
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
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			09:20(40分)CSLive/ZenYoga[予約]		09:20(40分)CSLive/健康太極拳[予約]		09:40(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防-改善[予約]		09:30(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼タンス[予約]		09:30				09:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	09:30
10:00			10:10(40分)CSLive/シンプルエアロ[予約]		10:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/膝痛予防-改善[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(幼児)[スクール]				10:00
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]		10:30(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]		10:50(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]		10:30
11:00			11:00(40分)CSLive/カラダデトックス[予約]				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BEAT[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]		11:00
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]				11:30
12:00			11:50(40分)CSLive/Lati Lat[予約]								12:00					12:00
12:30											12:30	12:20(40分)CSLive/Lati Lat[予約]				12:30
13:00											13:00					13:00
13:30											13:30					13:30
14:00											14:00					14:00
14:30											14:30				14:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ[定員]	14:30
15:00											15:00			14:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[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(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/ファイトアタックBEAT[予約]		15:30
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(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			16:20(40分)Pilates Shape[予約]		16:30
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(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
18:30											18:30	18:50(30分)CSLive/やせる！脂肪燃焼タンス[予約]				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]	19:10(40分)CSLive/Pilates Shape[予約]		19:10(30分)CSLive/リズムCAMP[予約]		19:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング[予約]		19:00					19:00
19:30						19:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め[定員]	19:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング[予約]	19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし[定員]		19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ[定員]	19:30					19:30
20:00			20:00(40分)CSLive/ヨガ[予約]		20:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防-改善[予約]				20:00(30分)CSLive/はじめて太極拳[予約]		20:00					20:00
20:30					20:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[予約]		20:30(40分)CSLive/ZenYoga[予約]				20:30					20:30
21:00											21:00					21:00
21:30											21:30					21:30
	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム		サテライト校	マシンジム	サテライト校	マシンジム	
曜日	月		火		水		木		金		曜日	土		日		曜日

休館日

作成日:2026/10/23 13:23:26