

セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
29日(火)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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00		10:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(20分)CSLive/ボディカールフィットネス	10:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(20分)ボクチャ	10:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(40分)ジャズダンス・金谷	10:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(40分)ヨガ・白野	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	10:00
10:30		10:40(30分)STEP jam・町田	10:40(40分)ファイトアタックBEAT40・樋場					10:30
11:00				11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE			11:00
11:30		11:25(30分)ZUMBA(R)・町田	11:30(40分)コンビネーションエアロ・照井			11:15(40分)ZUMBA(R)・赤川	11:20(40分)CSLive/ヨガ	11:30
12:00		12:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[整理券]	12:20(40分)HOTフィールヨガ・照井	11:50(30分)ZUMBA(R)・戸田	11:55(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石岡[整理券]	12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	12:10(30分)シェイブパンブ30・田中	12:00
12:30		12:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			12:40(30分)Fit Fun・石岡		12:50(40分)ダンスWAVE・町田	12:30
13:00			13:10(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし			13:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ		13:00
13:30				13:30(60分)フラスクール・佐々木[スクール]		13:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール]	13:40(40分)X-CORE FIGHTING・樋場	13:30
14:00								14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール]	14:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・佐藤[整理券] 14:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石岡[整理券]	14:30
15:00							15:10(40分)CSLive/フィールピラティス	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉田[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)・古屋[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール・田中[スクール]			15:30
16:00							16:00(10分)ジムスモ/腰痛予防	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール・田中[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・佐藤[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00					18:20(10分)ジムスモ/姿勢改善	17:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ 18:00(30分)シェイブパンブPOWER・樋場		18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/レッグシェイブ 18:55(40分)HOTヨガ・伊藤	18:35(10分)ジムスモ/お腹シェイブ 18:55(40分)HOTヨガ・伊藤	18:35(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし 18:50(40分)コンビネーションエアロ・照井(奇数週) 18:50(40分)シンブルステップ・照井(偶数週)	18:40(30分)Fit Fun・佐藤	18:40(40分)ZUMBA(R)・吉田		18:30
19:00	19:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(奇数週)[整理券] 19:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(偶数週)[整理券]	19:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(奇数週)[整理券] 19:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド(偶数週)[整理券]			19:20(30分)シェイブパンブ30・田中			19:00
19:30		19:55(30分)シェイブパンブPOWER・佐藤	19:50(30分)ZUMBA(R)・赤川	19:40(40分)ZUMBA(R)・照井				19:30
20:00					20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド[整理券]			20:00
20:30		20:35(30分)CSLive/HOTヨガ	20:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング	20:35(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石岡[整理券]				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日