

セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年07月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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 > -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/あ んなでストレッチ	10:00(20分)CSLive/あ んなでストレッチ	10:10(20分)ボツ チャ	10:00(20分)ジムスモ/あ んなでストレッチ	10:10(40分)ジャ ズダンス・金谷	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 ・赤川	11:30	
12:00		12:10(30分)CSLive/や せる！脂肪燃焼ダンス	12:20(40分)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 트니스/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 プ30・田中	12:00
12:30		12:50(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ		12:30(40分)CSLive/シェ イブパンプ	12:40(30分)Fit Fun・石 岡			12:30	
13:00			13:10(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ			13:10(10分)ジムスモ/お腹シェ イブ	12:50(40分)ダンスWAVE ・町田	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(30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(奇数週)・石 岡(偶数週)	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						17:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体験力		17:30	
18:00					18:20(10分)ジムスモ/姿勢改善	18:00(30分)シェイブパン プPOWER・樋場		18:00	
18:30		18:40(10分)ジムスモ/お腹シェ イブ	18:35(10分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	18:35(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	18:40(30分)Fit Fun・佐 藤	18:40(40分)ZUMBA(R) ・吉田		18:30	
19:00	18:00(40分)エアサイク ル/フィットネス/パワーラ イド・佐藤(奇数週)・石 岡(偶数週)	19:00(40分)エアサイク ル/フィットネス/リズムラ イド・吉田(奇数週)・石 岡(偶数週)	18:55(40分)HOTヨガ・伊 藤	18:50(40分)コン ビネーションエ アロ・照井(奇数 週)	19:50(40分)シン ブルステップ・ 照井(偶数週)			19:00	
19:30				19:40(40分)ZUMBA(R) ・照井	19:20(30分)シェイブパン プ30・田中			19:30	
20:00		19:55(30分)シェイブパン プPOWER・佐藤	19:50(30分)ZUMBA(R) ・赤川		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/ヨガ	20:30(40分)CSLive/や せる！脂肪燃焼ダンス	20:30(40分)ファイトアタッ クBEAT・石岡				20:30	
21:00								21:00	
21:30								21:30	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	