

セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、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 > -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/ヨガ 10:20(20分)CSLive/ヨガ	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)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス		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]	12:00
12:30			12:20(40分)フィールヨガ・照井	12:30(40分)CSLive/シェイプパン	12:40(30分)Fit Fun・石岡			12:30
13:00		12:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ					12:50(40分)ダンスWAVE・町田	13:00
13:30			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/お腹シェイプ		13:30
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・石岡[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/パワーコア 18:00(30分)シェイプパン 18:00(30分)シェイプパン 18:00(30分)シェイプパン 18:00(30分)シェイプパン		18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	18:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	18:35(10分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし	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/パワーコア・赤川(偶数週)[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・石岡(偶数週)[整理券]	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) 19:00(40分)シェイプパン・照井(偶数週)	19:20(30分)シェイプパン 19:30(30分)シェイプパン			19:00
19:30				19:40(40分)ZUMBA(R)・照井				19:30
20:00		19:55(30分)シェイプパン 19:55(30分)シェイプパン 19:55(30分)シェイプパン	19:50(30分)ZUMBA(R)・赤川		20:00(40分)CSLive/エアサイクル 20:00(40分)CSLive/エアサイクル 20:00(40分)CSLive/エアサイクル			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