

セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。  
23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<br>10:10(20分)CSLive/アディカルフィットネス                                 | 10:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ<br>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<br>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<br>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/シェイプパンプ                                    | 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 |
| 14:00 |                                                                                         |                                                                                          |                                            | 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                                                   | 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]<br>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 体幹力<br>18:00(30分)シェイプパンプPOWER・樋場 |                                                                                | 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(奇数週)[整理券]<br>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] | 19:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石岡(奇数週)[整理券]<br>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)<br>18:50(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)シェイプパンプ30・田中                      |                                                       |                                                                                | 19:30 |
| 20:00 |                                                                                         | 19:55(30分)シェイプパンプ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    |