

セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年10月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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<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)HOTOガ・日野 | 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/やるせろ! 脂肪燃焼ダンス                                                     | 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(40分)ダンスWAVE・町田                    | 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/みんなで筋腹ほぐし                      |                                                                                         |                                                | 13:10(10分)ジムスモ/背中引き締め                              | 13:00(30分)シェイブパンプ・田中                    | 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・週替わり[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/膝痛予防・改善                  | 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 |                                                                                    |                                                                                    |                                               |                                                                                         |                                                | 17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め<br>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/二の腕&胸引き締め                                                           | 18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善<br>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<br>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) | 18:40(30分)ファイトアタックBEAT・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]<br>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]<br>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)シェイブパンプ・田中                           |                                                    |                                         | 19:00 |
| 19:30 |                                                                                    |                                                                                    |                                               | 19:40(40分)ZUMBA(R)・照井                                                                   |                                                |                                                    |                                         | 19:30 |
| 20:00 |                                                                                    | 19:55(30分)シェイブパンプPOWER・樋場                                                          | 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/やるせろ! 脂肪燃焼ダンス                | 20:30(30分)EXCITE-BODY・石岡                                                                |                                                |                                                    |                                         | 20:30 |
| 21:00 |                                                                                    |                                                                                    |                                               |                                                                                         |                                                |                                                    |                                         | 21:00 |
| 21:30 |                                                                                    |                                                                                    |                                               |                                                                                         |                                                |                                                    |                                         | 21:30 |
| 曜日    | 月                                                                                  | 火                                                                                  | 水                                             | 木                                                                                       | 金                                              | 土                                                  | 日                                       | 曜日    |