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

くスタジオ > ースタジオー

09:00 09	Ber	曜日	日	±	金	木	水	7 - 火	タジオ > ースタジ 月	曜日
1008 1009 1000	ズ運動能 09	09:0	09:00(60分)キッズ運動能	09:00(60分)キッズ体育ス	_				,,	09:00
10.00 200.00	別児・児 ル]		刀開発スクール(幼児・児 童)・佐藤[スクール]	・クール(幼児・児童)・佐藤[スクール]				<u> </u>		
10.00 10.00 10.00 10.00 10.00 11.0	09	09:3								09:30
10:00 10:00:00分)STEP am										
1030 10-80309/STEP jam 10-80409/フェイトアク 11-80409/SELverピラ	(体育ス 10	10:0	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)・田	10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)・佐	10:10(40分)HO イロン・トレッチ イロン・トレッチ イロン・トロッチ イロン・トロッチ	10:00(5分)ジムスモ/み だなでストレッチ ズダンス・金谷	10:10(20分)ボッ んなでストレッチ チャ	10.00(5分)ジムスモ/み んなでストレッチ ーズ		10:00
11:00			中にスクール」	滕[スクール]			10:40(40公)ファイトマカッ	10.40(204) STED :		10.00
13300 13300の分に	10	10:3		1		ļ	10:40(40分)ファイトアラウ クBEAT40・樋場	町田		10:30
1330 1300の分)に対します。	11	11:0			11:00(40分)CSLive/ダン	11:00(40分)CSLive/ピラ				11:00
13:00			11:20(40分)CSLive/ヨガ		ZWAVE	ティス				
13-00	11	11:3		・ 赤川				┫·町田 ┃		11:30
12-00 12-0039 分に対しましゅう 12-0039 分の					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]	11:50(30分)ZUMBA(R)	コンエアロ・照开			
13:00 13:00 13:00(の分)トランズ体育人 13:00(の分)トラン	WAVE 12	12:0	12:10(40分)ダンスWAVE ・町田	12:00(60分)キッズ運動能 カ開発スクール(幼児・児				12:10(30分)CSLive/や せる!脂肪燃焼ダンス		12:00
13:00 13				童)・佐藤[スクール]			12:20(40分)HOTフィール ヨガ・照井			
13:00 13	12	12:3			12:40(30分)Fit Fun·石 岡	12:30(40分)CSLive/シェ イプパンプ		40 F0(40()\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		12:30
15.30 15.30(60分) コースダンス 15.30(60分) コース	<i>1</i>	10/	13.00(30(4)); - (7,6);	13:10(10分) ジルフェ/参山引き締			13:10(10分) ジルスモ/みんたで館	12:50(10分)シムスモ/かんにんストレッチ		10.00
14:30	1 2 1 2	13:0	プ・田中	b			膜ほぐし			13:00
14:30		13:3			[<u> </u>	 		13:30
15:00	5		FIGHTING·樋場	スクール・古屋[スクール]		佐々木[スクール]				10.00
15:00	14	14:0						 		14:00
15:00										
15:00 15:30(60分)キッズ体育ス	ルフィットネ つり[整理券	14:3	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(60分)キッズダンス スクール・古屋「スクール]				T		14:30
15:30 15:30(80分)キッズ体育ス 15:30(80分)キッズ体育ス 20-ル(幼児・児童)・由 15:30(80分)キッズ体育ス 20-ル(幼児・児童)・由 16:30(80分)キッズ体育ス 20-ル(幼児・児童)・由 10:30(80分)キッズ体育ス 20-ル(幼児・児童)・由 20-ル(幼児・児童)・日 20-ル(幼児・児童)・日 20-ル(幼児・児童)・日 20-ル(幼児・児童)・日 20-ル(幼児・児童)・日 20-ル(幼児・児童)・日 20-ル(幼児・児童)・日 20-ル(幼児・児童) 20-ル(幼児・児エー・アライン 20-ル(幼児・児童) 20-ル(幼児・児エー・アライン 20-ル(幼児・児童) 20-ル(幼児・児エー・アライン 20-20(40分)と又IMBA(R) 20-ル(40分)と又IMBA(R) 20-ル(20-ル(20-ル) 20-ル(20-ル) 20-ル(20-ル(20-ル) 20-ル(20-ル(20-ル) 20-ル(20-ル) 20-ル(2			J							
16:00	ive/フィ 15	15:0	15:10(40分)CSLive/フィ ールピラティス			 		ļ		15:00
16:00					15.00(00八)ナ…ず仕本フ	15 20/C0/\\+ \\ f\\ . \\	15.00(00八)ナ…ず仕本フ	15 20/00ハ)ナ…ずけ夲フ	15.00(00八)ナ…ずけ本フ	45.00
16:00 16:30(の分)キッズ体育ス	15	15:3				スクール(幼児・児童)・古	クール(幼児・児童)・田	【クール(幼児・児童)・吉	クール(幼児·児童)·田	15:30
16:30(60分)キッズ体育ス	膝痛予防· 16	16:0	16:00(10分)ジムスモ/膝痛予防・				11200 701	m()() //)	1 [27,5 76]	16:00
17:30 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00(30分)シェイブパンプPOWER・機場 18:00(30分)シェイブパンプPOWER・機場 18:00(30分)シェイブパンプPOWER・機場 18:00(30分)シェイブパンプPOWER・機場 18:00(30分)シェイブパンプPOWER・機場 18:00(30分)シェイブパンプロ	-1 $$	10.0	改善							10.00
17:30 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00 18:00(10分)ジムスモ/この隙 &	16	16:3	}	16:30(60分)キッズ体育ス	16:30(60分)キッズ体育ス	16:30(60分)キッズダンス	16:30(60分)キッズ体育ス	16:30(60分)キッズ体育ス	16:30(60分)キッズ体育ス	16:30
18:00 17:46(19分)ジムスモ/お腹引き締 18:00(30分)ジュイブバン 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんたんス 18:20(19分)ジムスモ/かんため 18:40(30分)ファイトアタッ 18:40(40分)ファイトアタッ 18:40(40分)ファイトアタッ 70				グール(幼児・児童)・佐藤[スクール]	グール・田中[スクール]	スクール・古屋[スクール]	グール(幼児・児童)・田 中[スクール]	グール(幼児・児童)・音田[スクール]	グール(幼児・児童)・田 中[スクール]	
18:00 18:30 18:30 18:40(10分)ジムスモ/コの酸&胸 18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿 18:20(10分)ジムスモ/かんで店 18:40(30分)ファイトアタップトラション 18:30(40分)ファイトアタップトラション 18:30(40分)ファイトアタップトラション 18:30(40分)ファイトで藤 18:40(40分)ファイトで藤 18:40(40分)ファイトで 18:40(40分)ファイト	17	17:0								17:00
18:00 18:30 18:30 18:40(10分)ジムスモ/コの酸&胸 18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿 18:20(10分)ジムスモ/かんで店 18:40(30分)ファイトアタップトラション 18:30(40分)ファイトアタップトラション 18:30(40分)ファイトアタップトラション 18:30(40分)ファイトで藤 18:40(40分)ファイトで藤 18:40(40分)ファイトで 18:40(40分)ファイト										
18:00 18:00(30分)シェイブパンプPOWER・樋場 18:35(10分)ジムスモ/かんたん変 18:35(10分)ジムスモ/かんたん変 18:35(10分)ジムスモ/かんたん変 18:35(10分)ジムスモ/かんたん変 18:35(10分)ジムスモ/かんなため 18:35(10分)ジムスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなん 18:35(10分)ジンスモ/かんなん 18:35(10分)ジンスモ/かんなため 18:35(10分)ジンスモ/かんなん 18:35(10分)ジンスモ/カんない 18:35(10分)ジンスモ/カんない 18:35(10分)ジンスモ/かんなん 18:35(10分)ジンスモ/カんない 19:35(10分)ジンスモ/カんない 19:35(10分)	17	17:3		17.45/10/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		ļ		ļ		17:30
18:30		101		め		ļ		<u> </u>		10.00
18:30 18:40(10分)ジムスモ/ニの腺&胸 引き続(10分)ジムスモ/かんたん姿 別き締め 18:35(10分)ジムスモ/かんなで簡 関係(2	18	18:0			18:20(10分)ジムスモ/かんたんス	ļ	 	 		18:00
19:00 18:55(40分) HOTヨガ・伊 18:00(40分)コン 19:20(30分)シェイブパン 19:20(30分)シェイブパン 19:20(30分)シェイブパン 19:20(30分)シェイブパン 19:20(30分)シェイブパン 19:20(30分)コン	18	18:3	}	18:40(40分)ZUMBA(R)	トレッチ 18:40(30分)ファイトアタッ	18:35(10分)ジムスモ/みんなで筋	18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿	18:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸		18:30
19:00 19					クBEAT・佐藤		<u>18:55(40分)</u> HOTヨガ・伊	51さ締め		
19:30 19:40(40分)ZUMBA(R) 19:50(30分)シェイブパン 7・田中 19:50(30分)シェイブパン 7・田中 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] 20:30 20:35(30分)CSLive/ヨガ せる!脂肪燃焼ダンス 20:30(30分)EXCITE一B ODY・石岡 21:00	19	19:0		1		アロ・照井(奇数 照井(偶数週) 週)	I 糜	19:00(40分)エアサイク ルフィットネス/パワーラ イド・吉田(奇数週)[整 イド・吉田(衛数週)[整		19:00
19:30 19:40(40分)ZUMBA(R) - 照井 19:55(30分)シェイプパン 7POWER・樋場 19:50(30分)ZUMBA(R) - 示川 20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド整理制 20:30 20:35(30分)CSLive/ヨガ せる!脂肪燃焼ダンス 20:30(30分)EXCITE一B ODY・石岡 21:00			<u> </u>		19:20(30分)シェイプパンプ・田山		<u> </u>	- 理券 一、マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ		
19:55(30分)シェイブパン 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 20:30(30分)CSLive/ヨガ せる!脂肪燃焼ダンス 20:30(30分)EXCITE B 21:00 21:00 21:00 21:00 20:30(30分)EXCITE 20:30(30分)	19	19:3			> шт					19:30
20:00										
せる!脂肪燃焼ダンス ODY・石岡	20	20:0			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
せる!脂肪燃焼ダンス ODY・石岡				 		20.20(20(4))=>0;75	20.20(404) 001	20.25(20(4))001 : (7-2)		00.00
	20	20:3		 		ODY·石岡	20:30(40分)CSLIVe/やせる!脂肪燃焼ダンス	Zu:35(3U分)USLive/日刀		20:30
	21	21:0		 						21:00
21:30		21.0	} 	 		 		 	!	21.00
	21	21:3				 		 		21:30
			[<u> </u>		<u> </u>		†		
曜日 月 火 水 木 金 土 日	瞳	曜日	日	±	金	木	水	火	月	曜日