

セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年11月 -

3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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<br>クール(幼児・児童)・樋<br>場[スクール] | 09:00(60分)キッズ運動能<br>力開発スクール(幼児・児<br>童)・田中[スクール] | 09:00                                       |                                             |                                             |       |       |
| 09:30 |                                             |                                                        |                                                        |                                              |                                           |                                             |                                                 | 09:30                                       |                                             |                                             |       |       |
| 10:00 |                                             | 10:00(20分)ジムスモ/あ<br>んなでストレッチ                           | 10:00(20分)CSLive/あ<br>んなでストレッチ                         | 10:10(20分)ボツ<br>チャ                           | 10:00(20分)ジムスモ/あ<br>んなでストレッチ              | 10:10(40分)ジャ<br>ズダンス・金谷                     | 10:00(20分)ジムスモ/あ<br>んなでストレッチ                    | 10:10(40分)HO<br>Tヨガ・日野                      | 10:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・樋<br>場[スクール] | 10:00(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・田<br>中[スクール] | 10:00 |       |
| 10:30 |                                             | 10:40(30分)STEP jam・<br>町田                              | 10:40(40分)ファイトアタッ<br>クBEAT40・樋場                        |                                              |                                           |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             | 10:30 |       |
| 11:00 |                                             |                                                        |                                                        | 11:00(40分)CSLive/ピラ<br>ティス                   | 11:00(40分)CSLive/ダン<br>スWAVE              |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             | 11:00 |       |
| 11:30 |                                             | 11:25(30分)ZUMBA(R)<br>・町田                              |                                                        |                                              |                                           |                                             | 11:15(40分)ZUMBA(R)<br>・赤川                       |                                             |                                             | 11:20(40分)CSLive/ヨガ                         |       | 11:30 |
| 12:00 |                                             | 12:10(30分)CSLive/や<br>せる！脂肪燃焼ダンス                       |                                                        | 11:50(30分)ZUMBA(R)<br>・戸田                    | 11:55(30分)エアサイクルフィッ<br>트니스/リズムライド・石岡[整理券] |                                             | 12:00(60分)キッズ運動能<br>力開発スクール(幼児・児<br>童)・樋場[スクール] | 12:10(40分)ダンスWAVE<br>・町田                    |                                             |                                             |       | 12:00 |
| 12:30 |                                             |                                                        | 12:20(40分)HOTフィール<br>ヨガ・照井                             | 12:30(40分)CSLive/シェ<br>イブパンプ                 | 12:40(30分)Fit Fun・石<br>岡                  |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             |       | 12:30 |
| 13:00 |                                             | 12:50(10分)ジムスモ/かんたんス<br>トレッチ                           |                                                        |                                              |                                           |                                             | 13:10(10分)ジムスモ/背中引き締<br>め・樋場                    | 13:00(30分)シェイブバン<br>プ・田中                    |                                             |                                             |       | 13:00 |
| 13:30 |                                             |                                                        |                                                        | 13:30(60分)フラスクール・<br>佐々木[スクール]               |                                           |                                             | 13:30(60分)キッズダンス<br>スクール・古屋[スクール]               | 13:40(30分)X-CORE<br>FIGHTING・樋場             |                                             |                                             |       | 13:30 |
| 14:00 |                                             |                                                        |                                                        |                                              |                                           |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             |       | 14:00 |
| 14:30 |                                             |                                                        |                                                        |                                              |                                           |                                             | 14:30(60分)キッズダンス<br>スクール・古屋[スクール]               | 14:30(30分)エアサイクルフィッ<br>트니스/リズムライド・週替わり[整理券] |                                             |                                             |       | 14:30 |
| 15:00 |                                             |                                                        |                                                        |                                              |                                           |                                             |                                                 | 15:10(40分)CSLive/フィ<br>ールピラティス              |                                             |                                             |       | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・田<br>中[スクール] | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・吉<br>田[スクール]            | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・田<br>中[スクール]            | 15:30(60分)キッズダンス<br>スクール(幼児・児童)・古<br>屋[スクール] | 15:30(60分)キッズ体育ス<br>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・<br>改善                  |                                             |                                             |       | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・田<br>中[スクール] | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・吉<br>田[スクール]            | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・田<br>中[スクール]            | 16:30(60分)キッズダンス<br>スクール・古屋[スクール]            | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール・田中[スクール]          | 16:30(60分)キッズ体育ス<br>クール(幼児・児童)・樋<br>場[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<br>め                       | 18:00(30分)シェイブバン<br>プPOWER・樋場               |                                             |                                             |       | 18:00 |
| 18:30 |                                             | 18:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸<br>引き締め                           | 18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿<br>勢改善                            | 18:35(10分)ジムスモ/みんな<br>でストレッチ                 | 18:20(10分)ジムスモ/かんたんス<br>トレッチ              | 18:40(30分)ファイトアタッ<br>クBEAT・樋場               | 18:40(40分)ZUMBA(R)<br>・吉田                       |                                             |                                             |                                             |       | 18:30 |
| 19:00 |                                             | 18:00(40分)エアサイク<br>ルフィットネス/パワーラ<br>イド・赤川(奇数週)[整<br>理券] | 19:00(40分)エアサイク<br>ルフィットネス/リズムラ<br>イド・赤川(偶数週)[整<br>理券] | 18:50(40分)コン<br>ビネーションエ<br>アロ・照井(奇数<br>週)    | 18:50(40分)シン<br>ブルステップ・<br>照井(偶数週)        |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             |       | 19:00 |
| 19:30 |                                             |                                                        |                                                        |                                              | 19:40(40分)ZUMBA(R)<br>・照井                 |                                             | 19:20(30分)シェイブバン<br>プ・田中                        |                                             |                                             |                                             |       | 19:30 |
| 20:00 |                                             | 19:55(30分)シェイブバン<br>プPOWER・樋場                          | 19:50(30分)ZUMBA(R)<br>・赤川                              |                                              |                                           |                                             | 20:00(40分)CSLive/エアサイクル<br>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<br>せる！脂肪燃焼ダンス                       | 20:30(30分)EXCITEーB<br>ODY・石岡                 |                                           |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             |       | 20:30 |
| 21:00 |                                             |                                                        |                                                        |                                              |                                           |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             |       | 21:00 |
| 21:30 |                                             |                                                        |                                                        |                                              |                                           |                                             |                                                 |                                             |                                             |                                             |       | 21:30 |
| 曜日    | 月                                           | 火                                                      | 水                                                      | 木                                            | 金                                         | 土                                           | 日                                               | 曜日                                          |                                             |                                             |       |       |