## 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

## くスタジオ > ースタジオー

曜日	7ジオ > -スタジ 月	<u>オー</u> 火	水	<b>木</b>	金	±	目	曜日
09:00	••				_	09:00(60分)キッズ体育ス	09:00(60分)キッズ運動能	09-00
			<del> </del>			クール (幼児・児童)・樋   場[スクール]	カ開発スクール(幼児・児童)・田中[スクール]	
09:30								09:30
			<del> </del>	1				
10:00		10:05(5分)ジムスモ/み んなでストレッチ ーズ	10:05(5分)ジムスモ/み 10:10(20分)ボッ	10:05(5分)ジムスモ/み んなでストレッチ ズダンス・金谷	10:00(5分)ジムスモ/み んなでストレッチ 10:10(40分)HO Tヨガ・日野	10:00(60分)キッズ体育ス	10:00(60分)キッズ体育ス	10:00
			7*	スタンス・金谷	137.137	クール (幼児・児童)・樋   場[スクール]	クール(幼児・児童)・田 中[スクール]	
10:30		10:40(30分)STEP jam•	10:40(40分)ファイトアタッ	<del> </del>	<del> </del>			10:30
10.00		町田	クBEAT40・樋場	<u> </u>	l	1		10.00
11:00			1	11:00(40分)CSL ive/ピラ	11:00(40分)CSLive/ダン			11:00
11.00		11:25(30分)ZUMBA(R)		ティス	ZWAVE	11:15(40分)ZUMBA(R)	11:20(40分)CSL ive/ヨガ	11.00
11:30		•町田	11:30(40分)コンビネーシ			- 赤川		11:30
11.50			ョンエアロ・照井	11·50(30分)ZUMBA(R)	11:55(30分)エアサイクルフィットネ			11.50
12.00		12:10(30分)CSLive/や		·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	12:10(40分)ダンスWAVE	12.00
12:00		せる!脂肪燃焼ダンス	12:20(40分)HOTフィール			カ開発スクール(幼児・児童)・樋場[スクール]	·町田	12:00
40.00			コガ・照井		12:40(30分)Fit Fun·石	里が随場になり一ル」		
12:30		12:50(10分)ジムスモ/かんたんス	1	12:30(40分)CSLive/シェ イプパンプ	IZ:40(30分)FIT FUN・石			12:30
		トレッチ				19:40/10/10/10:21 7 7 /影中司本体	10.00(00.(\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	
13:00			13:10(10分)ジムスモ/みんなで筋 膜ほぐし	<b>_</b>		13:10(10分)ジムスモ/背中引き締め・樋場	13:00(30分)シェイプパン プ・田中	13:00
		<b></b>	ļ	10 00/00 (I) V== = :		(a aa(aa () ) : → (*	10.10(00.0)	
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
			ļ	1				
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
							-NC 774X	
15:30	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス	15:30(60分)キッズ体育ス					15:30
	クール(幼児・児童)・田 中[スクール]	クール (幼児・児童)・吉田[スクール]	クール(幼児・児童)・田中[スクール]	スクール(幼児・児童)・古 屋[スクール]	グール・田中【スグール】			
16:00							16:00(10分)ジムスモ/膝痛予防・ 改善	16:00
						l	W.B	
16:30	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(60分) <u>キ</u> 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
	クール(幼児・児童)・田 中[スクール]	【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]	スクール・古屋[スクール]	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)・樋 場[スクール]		
17:00								17:00
17:30								17:30
			<del> </del>			17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締		
18:00			· <del> </del>	<del> </del>		<sub>め</sub> 18:00(30分)シェイプパン		18:00
10.00			<del> </del>		18:20(10分)ジムスモ/かんたんス	プPOWER・樋場		10.00
19:20		18:40(10分)ジムスモ/二の腕&胸	18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿	18:35(10分)ジムスモ/みんなで筋	トレッチ 18:40(30分)ファイトアタッ	18:40(40分)ZUMBA(R)		10-20
18:30		引き締め	勢改善 18:55(40分)HOTヨガ・伊	膜ほぐし	16.40(30分)ファイドアラッ クBEAT・樋場	·吉田		18:30
10.00		19:00(40分)エアサイク 19:00(40分)エアサイク	藤	18:50(40分)コン ビネーションエ ブルステップ・ アロ・照井(奇数 照井(偶数週)		ŀ		10-00
19:00		19:00(40分)エアサイク 19:00(40分)エアサイク ルフィットネス/パワーラ ルフィットネス/リズムライド・吉田(奇敦道)[整理券]		<i>100.1</i>	10.20(20(4)) 2:- (-1):25			19:00
40.00				10.40(40(\)711245 4 (=)	19:20(30分)シェイプパン プ・田中	<b> </b>		40.00
19:30		10.55(00.())	10 50(00 ())=: (= )	19:40(40分)ZUMBA(R) ·照井				19:30
		19:55(30分)シェイプパン プPOWER・樋場	19:50(30分)ZUMBA(R) ·赤川	1	00.00(40/1)00:: /==:: /:			
20:00			<u> </u>		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(30分)EXCITE一B ODY·石岡				20:30
21:00								21:00
			T					
21:30				1				21:30
			T					
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日
	· •		•		_	_		