

セントラルスポーツクラブ横手 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30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)・樋 場[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)・田中[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00		10:00(20分)ジムスモ/あ んなでストレッチ	10:00(20分)CSLive/あ んなでストレッチ	10:00(20分)ボツ チャ	10:00(20分)ジムスモ/あ んなでストレッチ	10:10(40分)ジャ ズダンス・金谷	10:00(20分)ジムスモ/あ んなでストレッチ	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				10:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児・児童)・田 中[スクール]	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 ・赤川	11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/や せる！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 트니스/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)・樋場[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 でストレッチ			13:10(10分)ジムスモ/背中引き締 め・樋場	13:00(30分)シェイブバン 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 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 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)・樋 場[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30						17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締 め		17:30
18:00						18:00(30分)シェイブバン 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	18:35(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ	18:20(10分)ジムスモ/かんたんス トレッチ	18:40(30分)ファイトアタッ クBEAT・樋場	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/パワーラ イド・奇数週[1名 参加]	18:00(40分)エアサイク ルフィットネス/リズムラ イド・偶数週[1名 参加]	18:50(40分)コン ビネーションエ アロ・照井(奇数 週)	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)シェイブバン プ・田中		19:30
20:00		19:55(30分)シェイブバン 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 せる！脂肪燃焼ダンス	20:30(30分)EXCITEーB ODY・石岡				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日