

セントラルスポーツクラブ横手 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。
3日(土)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)・榎場[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/みんなでストレッチ 10:10(20分)CSLive/アディカルフィットネス/吉田	10:00(20分)ジムスモ/みんなでストレッチ 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 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 10:10(40分)HOTヨガ・日野	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・榎場[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・榎場					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		11:20(20分)ZUMBA(R)・町田(音楽通) 11:25(20分)ダンスWAVE・町田(音楽通)	11:30(40分)コンビネーションエアロ・照井	11:50(30分)ZUMBA(R)・戸田	11:55(30分)シェイブパンプ・石岡	11:15(40分)ZUMBA(R)・赤川	11:20(40分)CSLive/ヨガ	11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/フライングエクササイズ	12:20(40分)ZUMBA(R)・照井			12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・榎場[スクール]	12:20(40分)CSLive/Lati	12:00
12:30		12:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし		12:30(40分)CSLive/HOTヨガ	12:40(30分)Fit Fun・石岡			12:30
13:00			13:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			13:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・榎場	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・榎場	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/肩こり予防・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)・榎場[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00						17:45(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め 18:00(30分)シェイブパンプPOWER・榎場		18:00
18:30		18:40(10分)ジムスモ/ポールde健康体操	18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善 18:55(40分)HOTヨガ・伊藤	18:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ 18:50(40分)シンプルステップ・照井	18:20(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ 18:30(30分)ファイトアタックBEAT・榎場	18:40(40分)ZUMBA(R)・吉田		18:30
19:00		19:00(40分)ZUMBA(R)・吉田						19:00
19:30				19:40(40分)コンビネーションエアロ・照井	19:20(30分)シェイブパンプ・田中			19:30
20:00		19:55(30分)シェイブパンプ・榎場	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/はじめて太極拳	20:35(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]				20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日