

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)・極場[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	10:05(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:10(20分)CSLive/ティアカラット・ネスティング	10:05(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ	10:10(20分)ポップチャ	10:05(5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	10:10(40分)HOTヨガ・日野	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・極場[スクール]
10:30	10:40(30分)STEP jam・町田	10:40(40分)ファイトアタックBEAT40・極場						10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田中[スクール]
11:00	11:25(30分)ZUMBA(R)・町田(奇数週)	11:25(30分)ダンスAWAY E・町田(偶数週)		11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE		11:15(40分)ZUMBA(R)・赤川	11:20(40分)CSLive/ヨガ
11:30		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)シェイプ・パン		11:30(40分)CSLive/ヨガ
12:00	12:10(30分)CSLive/フレエクササイズ		12:20(40分)ZUMBA(R)・照井	12:30(40分)CSLive/HOTヨガ	12:40(30分)Fit Fun・石岡		12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・極場[スクール]	12:20(40分)CSLive/Lat Lat
12:30	12:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし							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・極場	13:00(30分)シェイプ・パン	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・極場	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/フィールビラティス	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)・吉田[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・古屋[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・極場[スクール]			16:30
17:00								17:00
17:30							17:45(10分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め	17:30
18:00							18:00(30分)シェイプ・パン	18:00
18:30	18:40(10分)ジムスモ/ボールde健	18:35(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	18:35(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	18:50(40分)HOTヨガ・伊藤	18:30(30分)ファイトアタックBEAT・極場	18:40(40分)ZUMBA(R)・吉田		18:30
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・吉田			18:55(40分)HOTヨガ・伊藤	18:50(40分)シンプルステップ・照井			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)シェイプ・パン		19:30
20:00		19:55(30分)シェイプ・パン	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・吉田[整理券]			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30