

# セントラルスポーツクラブ横手 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)は休館日です。

29日(水)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(30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	10:00(30分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(20分)ボクチャ	10:00(30分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(40分)ダンスダンス・金谷	10:00(30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)シェイブパンツ・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(30分)ZUMBA(R)・町田(奇数週) 11:25(30分)ZUMBA(R)・町田(偶数週)	11:30(40分)ZUMBA(R)・赤川 11:30(40分)ZUMBA(R)・照井(偶数週)			11:15(40分)ZUMBA(R)・赤川	11:20(40分)CSLive/Zen Yoga	11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/フライングエクササイズ		11:50(30分)ZUMBA(R)・戸田	11:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・石岡[定員]	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]		12:00
12:30			12:20(40分)HOTフィールヨガ・照井	12:30(40分)CSLive/ヨガ			12:20(40分)CSLive/Lati	12:30
13:00		12:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ			12:45(30分)Fit Fun・石岡			13:00
13:30			13:10(10分)ジムスモ/ポールde健康体操			13:10(10分)ジムスモ/腕&脚引き締め・榎場	13:00(40分)アラカルト・週替わり	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]		13:30
14:00							13:50(30分)X-CORE FIGHTING・榎場	14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール]	14:35(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・週替わり[定員]	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/足裏ほぐし	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/脚&お尻引き締め 18:00(30分)シェイブパンツ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/お腹引き締め・石岡 18:55(40分)HOTヨガ・伊藤	18:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・石岡 18:50(40分)シンプルステップ・中村	18:20(10分)ジムスモ/かんたん筋ほぐし 18:40(30分)シンプルエアロ・中村	18:40(40分)ZUMBA(R)・戸田		18:30
19:00		19:10(30分)シェイブパンツ・榎場						19:00
19:30				19:40(40分)ZUMBA(R)・照井(奇数週) 19:40(40分)コンピネーションエアロ・照井(偶数週)		19:20(30分)ファイトアタックBEAT・田中		19:30
20:00		19:50(30分)X-CORE FIGHTING・石岡	19:50(30分)ZUMBA(R)・赤川					20:00
20:30		20:30(30分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・石岡[定員]	20:30(40分)CSLive/ボテイメイクトレーニング	20:30(30分)X-CORE TRAINING・石岡		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[定員]		20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日