

セントラルスポーツクラブ横手 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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

< 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)・田代[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 | 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)ダンスダンス・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)・田代[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)コンビネーションエアロ・照井(奇数週) 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 | 12:20(40分)HOTフィリールヨガ・照井 | 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 | | | | 12:30(40分)CSLive/ヨガ | | | 12:20(40分)CSLive/Lati Lati | 12:30 |
| 13:00 | | | 13:10(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 | | | | 13:30(60分)フラスクール・佐々木[スクール] | | 13:10(10分)ジムスモ/腕&脚引き締め | 13:00(40分)アラカルト・週替わり | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | 13:30(60分)キッズダンススクール・古屋[スクール] | 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)・田代[スクール] | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・榎場[スクール] | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田代[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・榎場[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)・田代[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(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・田代[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・榎場[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 | | | 18:35(10分)ジムスモ/お腹引き締め 18:50(10分)ジムスモ/ボールde健康体操 | 18:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ 18:50(40分)シンプルステップ・中村 | 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)コンビネーションエアロ・照井(偶数週) | | 19:20(30分)ファイトアタックBEAT・榎場 | | 19:30 |
| 20:00 | | 19:50(30分)X-CORE FIGHTING・石岡 | 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[定員] | | 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 | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |