

セントラルスポーツクラブ横手 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)は休館日です。
22日(火)、23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)・田代[スクール]	09:00				
09:30								09:30				
10:00		10:00(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:00(20分)CSLive/エアロバイク/ライトフィットネス	10:00(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:10(20分)ボクチャ	10:00(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:10(40分)ジャズダンス・金谷	10:00(20分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:10(40分)HOTO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・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)	11:20(30分)ダンスWAVE・町田(偶数週)	11:30(40分)シンプルエアロ・照井(奇数週)	11:30(40分)シンプルエアロ・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/ボディメイクトレーニング		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 Lati			12:30
13:00		12:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ			12:45(30分)Fit Fun・石岡							13:00
13:30			13:10(10分)ジムスモ/ボールde健康体操			13:10(10分)ジムスモ/足裏ほぐし		13:00(40分)アラカルト・週替わり				13:30
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)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[定員]			14:30
15:00												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
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/背中引き締め						18:00
18:00						18:00(30分)シェイブパンPOWER・榎場						18:00
18:30			18:35(10分)ジムスモ/お腹引き締め	18:35(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	18:20(10分)ジムスモ/かんたん筋トレほぐし							18:30
18:30		18:50(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	18:55(40分)HOTヨガ・伊藤	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・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)EXCITE-BODY・榎場(奇数週)	19:20(30分)EXCITE-CORE・榎場(偶数週)					19:30
19:30		19:50(30分)ファイトアタックBEAT・石岡	19:50(30分)ZUMBA(R)・赤川									19:30
20:00						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/フィールピラティス	20:30(30分)Down-Up Core・石岡								20:30
21:00												21:00
21:30												21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日				