セントラルスポーツクラブ横手 - 2026年11月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)は休館日です。
3日(火)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 ＞ ースタジオー

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)・樋場[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		10:05(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ	10:05(5分)ジムスモ/みんなでストレッチ 10:10(20分)ポッチャ	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	10:05(5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)・樋場[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)シェイプバンプ・樋場					10:30
11:00		11:25(30分)ZUMBA(R)・町田(奇数週) 11:25(30分)ダンスWAVE・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/Zen Yoga	11:00
11:30			11:30(40分)シンプルエアロ・照井(奇数週) 11:30(40分)コンビネーションエアロ・照井(偶数週)	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]			11:30
12:00		12:10(30分)CSLive/Pilates Shape	12:20(40分)HOTフィールヨガ・照井			12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・児童)・樋場[スクール]	12:20(40分)CSLive/Lati Lati	12:00
12:30		12:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ		12:30(40分)CSLive/ヨガ	12:45(30分)Fit Fun・石岡			12:30
13:00			13:10(10分)ジムスモ/ボールde健康体操			13:10(10分)ジムスモ/みんなで筋膜ほぐし	13:00(40分)アラカルト・内容・IR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]	13:50(30分)X－CORE FIGHTING・樋場	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]	14:35(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)・樋場[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・樋場[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・樋場[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)・樋場[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・樋場[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・樋場[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・樋場[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00					18:20(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	17:45(10分)ジムスモ/お腹引き締め 18:00(30分)シェイプバンプPOWER・樋場		18:00
18:30		18:50(10分)ジムスモ/ボールde健康体操	18:35(10分)ジムスモ/お腹引き締め 18:55(40分)HOTヨガ・伊藤	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)ファイトアタックBEAT・樋場			19:20(30分)EXCITE－BODY・樋場(奇数週) 19:20(30分)EXCITE－CORE・樋場(偶数週)			19:00
19:30		19:50(30分)シェイプバンプ・石岡	19:50(30分)ZUMBA(R)・赤川	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)				19:30
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/Pilates Shape	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

作成日:2026/10/24 08:08:47