

セントラルスポーツクラブ 24 秋田土崎 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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(児童)・児玉[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール・松富[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00		10:10(40分)シンプルエアロ・藤平	10:10(40分)オリジナルエアロ・安田	10:10(40分)ファンクショナルトレーニング・藤平	10:10(40分)ZUMBA(R)・寺中			10:00
10:30						10:15(30分)STEP jam・安田	10:15(30分)シンプルエアロ・藤平	10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダデトックス	11:00(40分)健康体操・安田	11:00(40分)ZUMBA(R)・菊谷	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE	11:00(40分)*クラブ限定/ウェーブストレッチ・山口	11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)・石井[スクール]	11:00
11:30								11:30
12:00		12:00(40分)コンビネーションステップ・榎山	12:00(40分)HOTフィールヨガ・児玉	12:00(40分)CSLive/フィールピラティス	12:00(40分)オリジナルエアロ・榎山	12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)・西村[スクール]		12:00
12:30							12:20(40分)シェイプバンク・松富	12:30
		12:50(30分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング	12:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI	12:50(30分)ポッチャ・松富	12:50(30分)CSLive/からだアクティブ			
13:00								13:00
13:30						13:30(60分)キッズダンススクール・椎名[スクール]	13:20(40分)フィールヨガ・松富	13:30
14:00								14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・椎名[スクール]		14:30
15:00								15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・児玉[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・菅原[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・菅原[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール・児玉[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・椎名[スクール]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)空手スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・児玉[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・児玉[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・菅原[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール・児玉[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松富[スクール]		16:30
17:00								17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・児玉[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・児玉[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・菅原[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(児童)・児玉[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松富[スクール]		17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:00(40分)シンプルステップ・児玉	19:10(30分)CSLive/シェイプバンクPOWER	19:00(40分)ZUMBA(R)・菊谷	19:00(40分)エアロサーキット・安田	19:00(40分)オリジナルエアロ・安田	18:50(40分)HOTフィールヨガ・松富	19:00
19:30								19:30
20:00		20:00(40分)ZUMBA(R)・保坂	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・黒川	20:00(30分)X-CORE DANCING・黒川	19:50(40分)シェイプバンク・松富			20:00
20:30				20:40(20分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング	20:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI			20:30
		20:50(40分)CSLive/ヨガ	20:50(30分)CSLive/からだアクティブ					
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日