

セントラルスポーツクラブ 24 秋田土崎 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30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> -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・安田[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00	10:10(40分)ファンクションアルコンディショニング・細部	10:10(40分)オリジナルエアロ・安田	10:10(40分)シンプルエアロ・藤平	10:10(40分)ZUMBA(R)・寺中				10:00
10:30						10:15(30分)シンプルステップ・児玉	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)シェイプパンプ・松富	11:00(40分)CSLive/ピラティス	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)・安田[スクール]	11:00
11:30								11:30
12:00	12:00(30分)EXCITE-BODY・安田	12:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・ヒップライン	12:00(30分)STEP jam・安田	12:00(40分)オリジナルエアロ・朝山	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				12:40(40分)HOTフィールヨガ・児玉			12:30(40分)CSLive/シェイプパンプ	12:30
13:00		12:50(40分)シンプルステップ・寺中		12:45(30分)ポッチャ・安田	12:50(30分)ボールdeリラックス・石井			13:00
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:30(60分)キッズダンススクール・児玉[スクール]		13:30
14:00							14:10(30分)CSLive/HOTヨガ	14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・児玉[スクール]		14:30
15:00							15:00(20分)CSLive/メディカルフィットネス・膝痛予防・改善	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・松富[スクール]	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)キッズダンスクール・児玉[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・児玉[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(児童)・松富[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)・松富[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(60分)キッズ空手スクール・石塚[スクール]	17:30(60分)キッズダンスクール(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	19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:00(40分)シンプルステップ・児玉	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)ファイトアタックBEAT・松富		19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)ZUMBA(R)・保坂	20:00(30分)CSLive/パワー・パンプ	19:50(40分)ファイトアタックBEAT・児玉	19:50(40分)シェイプパンプ・松富				20:00
20:30				20:40(30分)HOTフィールヨガ・児玉	20:40(20分)CSLive/ビューティプロジェクト・ヒップライン			20:30
21:00				20:45(30分)ボールdeリラックス・石井				21:00
21:30								21:30