

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)ファンクショナ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)シェイブパンプ・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ー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・棚山	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/シェイブパンプ	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]	13:20(30分)EXCITEーCORE・児玉	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 腰痛予防・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)シェイブパンプ・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		20:50(30分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善	20:45(30分)ボールdeリラックス・石井					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日