

# セントラルスポーツクラブ 24 秋田土崎 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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・安田[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00		10:10(40分)ファイトアタックBEAT・児玉	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)ICSLive/X-CORE DANCING 10:15(30分)ICSLive/X-CORE TRAINING	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(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング	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(40分)HOTフィールヨガ・児玉	11:45(40分)シェイブパンツ・松富	12:00(30分)メディカルF/腰痛予防・改善・安田	12:00(40分)オリジナルエアロ・勸山	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(30分)ポッチャ・松富				12:30(40分)CSLive/シェイブパンツ	12:30
13:00		12:50(40分)シンプルステップ・寺中		12:45(40分)CSLive/健康太極拳	12:50(30分)ジムスモ/ポールde健康体操・石井			13:00
13:30						13:30(60分)キッズダンススクール・児玉[スクール]	13:20(40分)ファイトアタックBEAT・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
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)・児玉[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・安田[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)・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)・安田[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)・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	19:10(30分)CSLive/シェイブパンツ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)シェイブパンツ・松富	19:00
19:30								19:30
20:00		20:00(40分)ZUMBA(R)・保坂	20:00(30分)ジムスモ/ポールde健康体操・石井	19:50(40分)HOTフィールヨガ・児玉	19:50(40分)シェイブパンツ・松富			20:00
20:30			20:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン	20:40(30分)CSLive/メディカルフィットネス/腰痛予防・改善	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								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日