セントラルスポーツクラブ　24　秋田土崎 - 2026年04月 -

6日(月)、13日(月)、20日(月)、27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 ＞ 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(児童)・松冨[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)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)オリジナルエアロ・剱山 10:10(40分)ZUMBA(R)・寺中	10:15(30分)ファイトアタックBEAT	10:15(30分)シンプルエアロ・藤平	10:00
10:30								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)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			11:50(40分)CSLive/シェイプパンプ					11:30
12:00		12:00(40分)ZenYoga・武田		12:00(30分)STEP jam・安田	12:00(40分)ZUMBA(R)・寺中 12:00(40分)オリジナルエアロ・剱山	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		12:50(40分)シンプルステップ・寺中	12:50(30分)ボッチャ・松冨	12:40(40分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン	12:50(30分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング		12:30(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER	12:30
13:00							13:20(40分)フィールヨガ・武田	13:00
13:30						13:30(60分)キッズダンススクール・西村[スクール]		13:30
14:00								14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・西村[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)・松冨[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・松冨[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・松冨[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・松冨[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)・松冨[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松冨[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・松冨[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松冨[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)・松冨[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松冨[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)・松冨[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・松冨[スクール]		17:30
18:00								18:00
18:30						18:50(40分)ZenYoga・松冨		18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati Lati	19:10(30分)シェイプパンプ・松冨	19:00(40分)ファイトアタックPRO	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			19:00
19:30								19:30
20:00		20:00(40分)ZUMBA(R)・保坂	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING	20:00(40分)フィールヨガ・武田	20:00(30分)CSLive/X－CORE TRAINING			20:00
20:30		20:50(20分)CSLive/メディカルF/骨盤底筋群トレーニング	20:50(30分)CSLive/フィールピラティス	20:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/アームス＆バックライン	20:40(20分)ビューティプロジェクト/スムース＆ヒーリング			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/04/12 15:00:23