

セントラルスポーツクラブ 24 秋田土崎 - 2026年09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)・松富[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)シンプルステップ・寺中                 | 10:10(40分)オリジナルエアロ・寺中             | 10:10(40分)ZUMBA(R)・安田            |                                      | 10:00 |
| 10:30 |   |                                  |                                  |                                       |                                   | 10:15(30分)CSLive/シェイパンプPOWER     | 10:15(30分)STEP jam・安田                | 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 |   |                                  |                                  |                                       |                                   |                                  |                                      | 11:30 |
| 12:00 |   | 12:00(40分)CSLive/フアイトアタックBEAT    | 12:00(40分)シェイパンプ・松富              | 12:00(40分)ZUMBA(R)・安田                 | 12:00(40分)ZUMBA(R)・霧山             | 12:00(40分)オリジナルエアロ・霧山            | 12:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)・西村[スクール] | 12:00 |
| 12:30 |   |                                  |                                  |                                       |                                   |                                  | 12:30(30分)CSLive/フアイトアタックBEAT        | 12:30 |
| 13:00 |   | 12:50(40分)コンピネーションステップ・寺中        | 12:50(30分)ポッチャ・松富                | 12:50(30分)CSLive/リズムCAMP              | 12:50(30分)Down-Up Core・武田         |                                  |                                      | 13:00 |
| 13:30 |   |                                  |                                  |                                       |                                   |                                  | 13:20(40分)フィールヨガ・武田                  | 13:30 |
| 14:00 |   |                                  |                                  |                                       |                                   | 13:30(60分)キッズダンススクール・西村[スクール]    |                                      | 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)・松富[スクール] | 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)・安田[スクール]      | 15:30(60分)キッズダンススクール・松富[スクール]     | 15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・松富[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)・松富[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・松富[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)・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 |
| 18:00 |   |                                  |                                  |                                       |                                   |                                  |                                      | 18:00 |
| 18:30 |   |                                  |                                  |                                       |                                   |                                  |                                      | 18:30 |
| 19:00 |   | 19:10(40分)CSLive/Lati Lati       | 19:10(30分)Down-Up Core・武田        | 19:10(40分)CSLive/シェイパンプ               | 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)ZenYoga・松富                 | 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(40分)ZenYoga・松富              |                                  |                                      | 20:00 |
| 20:30 |   |                                  |                                  |                                       |                                   |                                  |                                      | 20:30 |
| 21:00 |   | 20:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング    | 20:50(30分)CSLive/ピラティス           | 20:50(30分)CSLive/メディカルフィットネス/糖尿病予防・改善 | 20:50(30分)CSLive/カラダデトックス         |                                  |                                      | 21:00 |
| 21:30 |   |                                  |                                  |                                       |                                   |                                  |                                      | 21:30 |
| 曜日    | 月 | 火                                | 水                                | 木                                     | 金                                 | 土                                | 日                                    | 曜日    |