セントラルスポーツクラブ　24　秋田土崎 - 2026年11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 ＞ 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・松冨[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)・寺中			10:00
10:30						10:15(30分)CSLive/エアロサーキット	10:15(30分)シェイプパンプ・松冨	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)・松冨[スクール]	11:00
11:30								11:30
12:00		12:00(40分)CSLive/Pilates Shape	12:00(40分)シェイプパンプ・松冨	12:00(40分)ファイトアタックBEAT・松冨	12:00(40分)ZUMBA(R)・栁山 / 12:00(40分)オリジナルエアロ・栁山	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]	12:20(40分)ファイトアタックBEAT・松冨	12:00
12:30								12:30
13:00		12:50(40分)コンビネーションステップ・寺中	12:50(30分)ボッチャ・松冨	12:50(30分)CSLive/リズムCAMP	12:50(30分)フィールヨガ・武田		13:20(40分)Down一Up Core・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(40分)フィールヨガ・武田	14:00
14:30						14:30(60分)キッズダンススクール・西村[スクール]	14:50(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善	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)Down一Up Core・武田	19:10(40分)シェイプパンプ・松冨	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一CORE FIGHTING	20:00(40分)CSLive/Pilates Shape	20:00(40分)ファイトアタックBEAT・松冨			20:00
20:30								20:30
21:00		20:50(20分)X一CORE FIGHTING	20:50(30分)CSLive/ピラティス	20:50(20分)CSLive/X一CORE DANCING	20:50(40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

作成日:2026/10/27 13:51:07