

セントラルフィットネスクラブ東根 - 2025年04月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)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 >															
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	
10:00					10:00							10:00	10:11(60分)キッズ体 育スク ール(児童)・ー[スクール]		10:00
10:30	10:15(30分)フィールピラティ ス・三宅[予約]		10:15(30分)からだ元気・三宅 [予約]		10:30			10:15(30分)CSLive/リズムCAMP・C SRec[予約]	10:20(10分)ジム利用説明・三宅	10:15(30分)ファンクショナルレーニ ング・安藤[予約]		10:30		10:15(30分)フィールヨガ・成 田[予約]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・C SRec[予約]		11:00(40分)CSLive/Lati・Lati・CSR ec[予約]		11:00			11:00(30分)ダンスWAVE・ 柴田[予約]		11:00		11:00		11:05(40分)オリジナルエアロ 成田[予約]	11:00
11:30					11:30					11:30		11:30		11:20(30分)エアロサーキット ・庄司[予約]	11:30
12:00	11:50(30分)Fit Fun・愛田 [予約]		11:55(30分)フィールヨガ・成 田[予約]		12:00			11:45(30分)シェイプバンプ・ 愛田[予約]		11:50(40分)CSLive/ヨガ・C SRec[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・庄 司[予約]	12:00(30分)有料セッション(ピラティス・ 成田/セッション)	12:00
12:30	12:30(30分)CSLive/スーCORE TR AINING・CSRec[予約]	12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ・愛田	12:40(10分)CSLive/スーCORE TR AINING・CSRec[予約]	12:40(10分)CSLive/スーCORE TR AINING・CSRec[予約]	12:30							12:30			12:30
13:00					13:00							13:00			13:00
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・C SLive[予約]		13:30(40分)ファイトアタックBEAT・CS Live[予約]		13:30			13:30
14:00					14:00							14:00		14:10(40分)パワーバンプ・三 浦[予約]	14:00
14:30					14:30							14:30			14:30
15:00					15:00							15:00		15:10(40分)CSLive/ヨガ・C SRec[予約]	15:00
15:30	15:20(60分)キッズダンススク ール・ー[スクール]		15:20(60分)キッズ体 育スク ール(幼児)・ー[スクール]		15:30			15:20(60分)キッズダンススク ール・ー[スクール]		15:20(60分)キッズ体 育スク ール(幼児)・ー[スクール]		15:30			15:30
16:00					16:00							16:00			16:00
16:30	16:20(60分)キッズダンススク ール・ー[スクール]		16:20(60分)キッズ体 育スク ール(児童)・ー[スクール]		16:30			16:20(60分)キッズダンススク ール・ー[スクール]		16:20(60分)キッズ体 育スク ール(児童)・ー[スクール]		16:30	16:40(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・CSRec[予約]	16:50(10分)フリーウェイト利用説明・小 澤	16:30
17:00					17:00							17:00			17:00
17:30			17:20(60分)キッズ体 育スク ール(児童)・ー[スクール]		17:30			17:20(60分)ジュニアダンスス クール・柴田[スクール]		17:20(60分)キッズ体 育スク ール(児童)・ー[スクール]		17:30	17:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライヴ・CSRec[予約]	17:40(10分)ジム利用説明・赤賀	17:30
18:00					18:00							18:00			18:00
18:30					18:30				18:30(10分)ジム利用説明・愛田			18:30			18:30
19:00	19:00(40分)ヒップホップ・竜 馬[予約]		19:00(40分)ZUMBA(R)・山 科[予約]	19:20(10分)ジム利用説明・長瀬	19:00			19:00(40分)シェイプバンプ・ 三浦[予約]		19:00(40分)ファイトアタックB EAT・愛田[予約]		19:00			19:00
19:30					19:30							19:30			19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプバンプ・ CSRec[予約]		19:55(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライブ・愛田[予約]	20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレ ッチ・赤賀	20:00			19:50(40分)エアロサーキット ・柴田[予約]		19:50(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス リズムライヴ・CSRec[予約]		20:00			20:00
20:30		20:20(10分)ジム利用説明・赤賀			20:30			20:40(30分)CSLive/スーCORE RD ING・CSRec[予約]	20:40(10分)ジム利用説明・赤賀	20:40(40分)CSLive/ヨガ・C SRec[予約]		20:30			20:30
21:00	20:55(30分)CSLive/スーCORE DA NCING・CSRec[予約]		20:40(40分)Fit Fun・愛田 [予約]		21:00							21:00			21:00
21:30					21:30							21:30			21:30
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム		スタジオ	ジム	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日