

セントラルフィットネスクラブ東根 - 2025年05月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		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	スタジオ	ジム	
10:00	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]		10:00			10:15(30分)CSLive/リズムCAMP・CSRec[予約]	10:20(10分)ジム利用説明・三宅	10:15(30分)ファンクショナルトレーニング・安藤子[予約]		10:00	10:11(60分)キッズ体育スクール(児童)・一[スクール]		10:15(30分)フィールヨガ・成田[予約]		10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CSLive[予約]		11:00(40分)CSLive/Lati・Lati・CSRec[予約]		11:00			11:00(30分)ダンスWAVE・栗田[予約]		10:55(40分)コンビネーションエアロ・安藤子[予約]		11:00	11:20(30分)エアロサーキット・庄司[予約]		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
12:00	11:50(30分)Fit・Fun・栗田[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・栗田[予約]		11:50(40分)CSLive/ヨガ・CSRec[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・栗田/セッション		12:00
12:30	12:35(30分)CSLive/X-CORE TRAINING・CSRec[予約]		12:40(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・栗田		12:30							12:30					12:30
13:00					13:00								13:00				
13:30					13:30			13:30(40分)CSLive/ヨガ・CSLive[予約]		13:30(40分)ファイトアタックBEAT・CSLive[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・CSRec[予約]		15:00
15:30	15:20(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		15:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)・一[スクール]		15:30			15:20(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		15:20(60分)キッズ体育スクール(幼児)・一[スクール]		15:30					15:30
16:00					16:00				16:20(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		16:20(60分)キッズ体育スクール(児童)・一[スクール]		16:00				16:00
16:30	16:20(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		16:20(60分)キッズ体育スクール(児童)・一[スクール]		16:30			16:20(60分)キッズダンススクール・一[スクール]		16:20(60分)キッズ体育スクール(児童)・一[スクール]		16:30	16:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRG・CSRec[予約]	16:50(10分)フリーウェイト利用説明・小澤			16:30
17:00			17:20(60分)キッズ体育スクール(児童)・一[スクール]		17:00			17:20(60分)ジュニアダンススクール・栗田(スクール)		17:20(60分)キッズ体育スクール(児童)・一[スクール]		17:00					17:00
17:30					17:30							17:30	17:30(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズム・ライオン・CSRec[予約]	17:40(10分)ジム利用説明・赤賀			17:30
18:00					18:00							18:00					
18:30					18:30				18:30(10分)ジム利用説明・栗田			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]		19:00			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BEAT・栗田[予約]		19:00					19:00
19:30				19:20(10分)ジム利用説明・長瀬	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・ライオン・栗田[予約]		20:00			19:50(40分)エアロサーキット・栗田[予約]		19:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズム・ライオン・CSRec[予約]		20:00					20:00
20:30		20:20(10分)ジム利用説明・赤賀		20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・赤賀	20:30							20:30				20:30	
21:00	20:55(30分)CSLive/X-CORE DANCING・CSRec[予約]		20:40(40分)Fit・Fun・栗田[予約]		21:00			20:40(30分)CSLive/X-CORE DANCING・CSRec[予約]		20:40(40分)CSLive/ヨガ・CSRec[予約]		21:00					21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日