

セントラルフィットネスクラブ東根 - 2025年07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		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)チ・カルF/肩こり予防・改善 三宅[予約]		10:00			10:15(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CSRec[予約]		10:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 変更		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			11:10(30分)ダンスWAVE・柴田[予約]		10:55(40分)コンピネーションエアロ・安孫子[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)シェイプハンプ・愛田[予約]		11:55(30分)フィールヨガ・成田[予約]		12:00			11:50(30分)CSLive/スーCORE TRAINING・CSRec[予約]		11:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSRec[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・庄司[予約]		12:00(30分)青刺セッション/ピラティス・成田[セッション]		12:00
12:30	12:30(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CSRec[予約]		12:35(30分)CSLive/スーCORE FIGURING・CSRec[予約]		12:30							12:30					12:30
13:00					13:00							13:00	13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSRec[予約]		13:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSRec[予約]		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)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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	16:20(60分)キッズダンススクール・一[スクール]				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)キッズ体育スクール(児童)・一[スクール]		16:30							16:30	16:40(30分)Fit Fun・愛田[予約]				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・柴田[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	17:25(40分)CSLive/シェイプハンプ・CSRec[予約]	17:40(10分)フリーウェイト利用説明・変更			17:00
17:30					17:30							17:30					17:30
18:00					18:00							18:00					18:00
18:30					18:30							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)シェイプハンプ・三浦[予約]		19:00(40分)ファイトアタックPRO・愛田[予約]		19:00					19:00
19:30				19:20(10分)ジム利用説明・熊本	19:30				19:30(10分)ジム利用説明・青森			19:30					19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプハンプ・CSRec[予約]		19:50(30分)Fit Fun・愛田[予約]	20:10(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 変更	20:00			19:50(40分)エアロサーキット・柴田[予約]		19:55(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・愛田[予約]	20:10(10分)ジム利用説明・熊本	20:00					20:00
20:30	20:55(30分)CSLive/ビューティボジョエイト/ウェストライン・CSRec[予約]		20:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CSRec[予約]		20:30			20:40(40分)CSLive/フィールピラティス・CSRec[予約]		20:45(40分)CSLive/ヨガ・CSRec[予約]		20:30					20:30
21:00					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	スタジオ	ジム	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日