

セントラルフィットネスクラブ東根 - 2025年08月 -

6日(水)、13日(水)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)、20日(水)、27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	水	木	金	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	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
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)子/カルフ/肩こり予防・ 改善 三宅[予約]		10:15(40分)CSLive/スムース&ヒー リングCSR[予約]	10:20(10分)ジムスモ/肩こり予防・改善 変更		10:15(30分)ファンクショナルレーニ ング[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 Lasti・CSR [予約]		11:10(30分)ダンスWAVE・ 柴田[予約]			10:55(40分)コンビネーション エアロ・安孫子[予約]	11:00			11:05(40分)オリジナルエアロ 成田[予約]		11:00
11:30	11:50(30分)シェイプハンブ ・愛田[予約]		11:55(30分)フィールヨガ・成 田[予約]		11:50(30分)CSLive/スーCORE TR AINING・CSR[予約]			11:50(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・CSR[予約]	11:30			11:20(30分)エアロサーキット ・庄司[予約]		11:30
12:00									12:00			12:00(40分)ZUMBA(R)・庄 司[予約]		12:00
12:30	12:30(40分)CSLive/スムース&ヒー リングCSR[予約]		12:35(30分)CSLive/スーCORE FIG URING・CSR[予約]						12:30					12:30
13:00									13:00					13:00
13:30									13:30					13:30
14:00									14:00					14:00
14:30									14:30					14:30
15:00									15:00					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]		15:20(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			15:10(40分)CSLive/ヨガ・C SRec[予約]		15:30
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]		16:20(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(30分)Fit Fun・愛田 [予約]		16:30
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]		17:20(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			17:25(40分)CSLive/シェイ プハンブ・CSR[予約]		17:30
18:00									18:00					18:00
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]	19:20(10分)ジム利用説明・株本	19:00(40分)シェイプハンブ・ 三浦[予約]			19:00(40分)フィットアタック RO・愛田[予約]	19:00					19:00
19:30								19:30(10分)ジム利用説明・青藤	19:30					19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプハンブ CSR[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	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 ットネス/リズムライド・愛田 [予約]	20:00					20:00
20:30								20:00(10分)ジム利用説明・株本	20:30					20:30
21:00	20:55(30分)CSLive/ヒューテック アウトワークエクスティンCSR[予約]		20:40(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・CSR[予約]		20:40(40分)CSLive/フィ ールピラティス・CSR[予約]			20:45(40分)CSLive/ヨガ・C SRec[予約]	21:00					21:00
21:30									21:30					21:30