セントラルフィットネスクラブ東根 - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29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

くスタジオ > ースタジオー

曜日	<u>ジオ > ースダン</u> 月	火	水	木	金	±	日	曜日
10:00	,,				_	_	_	10:00
		10:15(30分)フィールピラ		10:15(30分)ポールdeリラ	10:15(30分)ファンクショナルトレー ニング・安孫子[予約]		10:15(30分)フィールヨガ・	
10:30	外塚[予約]	ティス・三宅[予約]		ックス・三宅[予約]	ング・女孫子[アポリ		成田[予約]	10:30
		10:55(30分)X—CORE DANCIN G·CS REC[予約]			10:55(40分)コンビネーシ			
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・CS Live[予約]	G·CS REC[予約]		11:00(30分)ダンスWAVE	ョンエアロ・安孫子[予約]		11:05(40分)オリジナルエ	11:00
11.00	E·CS Live[予約]		L	・柴田[予約]		11:20(30分)エアロサーキ	アロ・成田[予約]	11.00
11:30		11:35(30分)フィールヨガ・				ット・庄司[予約]		11:30
11.00	11:50(30分)シェイプパン	11:35(30分)フィールヨガ・ 成田[予約]		11:45(30分)STEP jam:	11:45(40分)CSLive/Lati Lati· CS Rec[予約]			11.00
12:00	11:50(30分)シェイプパンプ・三浦[予約]			11:45(30分)STEP jam• .三浦[予約]	CS Rec[予約]	12:00(40分)ZUMBA(R)		12:00
12.00		12:15(40分)CSLive/ファイトアタッ				・庄司[予約]		12.00
10.20	12:30(40分)CSLive/スムース&	12:15(40分)CSLive/ファイトアタッ クBEAT・CS Rec[予約]		12:30(30分)CSLive/エアサイクル	 			10.00
12:30	12:30(40分)CSLive/スムース& ヒーリング・CS Rec[予約]			12:30(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド・CS R EC[予約]				12:30
10.00								40.00
13:00								13:00
				10.00(10.()\0.001: (7.12)	12:20(40公)ファイトマカッ/カロEAT			40.00
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨカ ・CS Live[予約]	13:30(40分)ファイトアタックBEAT ・CS Live[予約]			13:30
14:00							14:10(40分)シェイプパンプ・CS Rec[予約]	14:00
				ļ	ļ			
14:30								14:30
15:00							15:10(40分)ヨガ・CS Re c[予約]	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
						16:50(40分)CSLive/ファ		
17:00						イトアタックPRO・CS R ec[予約]		17:00
17:30								17:30
						17:45(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/リズムライド・CS Re c[予約]		•
18:00						c[予約]		18:00
				<u> </u>				•
18:30				 	 			18:30
								
19:00	19:00(40分)ヒップホップ・	19:00(40分)ZUMBA(R)		19:00(40分)シェイプパン	19:00(30分)STEP jam・	l		19:00
	笹原[予約]	·山科[予約]		. プ・三浦[予約]	三浦[予約]			
19:30			L			L		19:30
		19:50(40分)CSLive/ファ		19:50(40分)エアロサーキ	19:45(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・三浦[予約]			
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパン プ・CS Rec[予約]	19:50(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・SC R ec[予約]		ット・柴田[予約]	人/ハリーフイト・三浦 予約			20:00
20.00	フ・CS Recl予約]			1		!	 	20.00
20:30		20:40(40分)CSI ive/スム		20:40(40分)CSLive/フィ	ł			20:30
20.00	20:55(30分)CSLive/ビューティブ	20:40(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング[予約]		- ルピラティス・CS RE C[予約]	20:45(40分)CSLive/ヨガ	 		2.0.00
21-00	20:55(30分)CSLive/ビューティブ ロジェクト/ヒップライン・CS Rec			- 1. 433	·CS Rec[予約]			21-00
21:00						L		21:00
01.00				 				01.00
21:30				ļ	ļ	ļ		21:30
100	-	.1,	_1,				-	1000
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日