

# セントラルフィットネスクラブ東根 - 2026年01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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00								10:00
	10:15(30分)CSLive/はじめて太極拳・CS Rec[予約]	10:15(30分)フィールピラティス・三宅[予約]		10:15(30分)ボールde健康体操・三宅[予約]	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・成田[予約]	10:30
10:30		10:55(30分)CSLive/リズムCAM P・CS Rec[予約]			10:55(40分)コンビネーションエアロ・安孫子[予約]			11:00
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CS Live[予約]			11:00(30分)ダンスWAVE・柴田[予約]			11:05(40分)オリジナルエアロ・成田[予約]	11:30
11:30		11:35(30分)フィールヨガ・成田[予約]				11:20(30分)エアロサーキット・庄司[予約]		11:30
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]	11:45(40分)CSLive/Lati Lati・CS Rec[予約]			12:00
12:30		12:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CS Rec[予約]				12:05(40分)ZUMBA(R)・庄司[予約]		12:30
13:00	12:30(30分)ボールdeリラックス・三宅[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 Rec[予約]	12:35(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング・CS Rec[予約]			13:00
13:30								13:30
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ・CS Live[予約]	13:30(40分)CSLive/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
14:30								14:30
15:00							15:10(40分)ヨガ・CS Rec[予約]	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00						16:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CS Rec[予約]		17:00
17:30								17:30
18:00						17:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・CS Rec[予約]		18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(40分)ヒップホップ・菅原[予約]	19:00(40分)ZUMBA(R)・山科[予約]		19:00(40分)シェイプパンプ・三浦[予約]	19:00(30分)STEP jam・三浦[予約]			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・CS Rec[予約]	19:50(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・三浦[予約]		19:50(40分)エアロサーキット・柴田[予約]	19:40(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CS Rec[予約]			20:00
20:30		20:40(40分)CSLive/スムーズ&ヒーリング・CS Rec[予約]		20:40(40分)CSLive/ヨガ・CS REC[予約]	20:30(30分)ボールdeリラックス・三浦[予約]			20:30
21:00	20:55(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン・CS Rec							21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日