

セントラルフィットネスクラブ東根 - 2026年09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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00	10:10(40分)CSLive/カラ ダデックス・CS Rec [予約]	10:15(30分)シンプルエア ロ・成田[予約]		10:10(40分)CSLive/ヨガ ・CS Rec[予約]	10:15(30分)ファンクショナルトレ ニング・安孫子[予約]		10:15(40分)フィールヨガ・ 成田[予約]	10:00
10:30		10:55(40分)ZenYoga・成 田[予約]			10:55(40分)コンビネーシ ョンエアロ・安孫子[予約]			10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAV E・CS Live[予約]			11:00(30分)ダンスWAVE ・柴田[予約]		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
12:00	11:50(30分)シェイプバン プ・三浦[予約]	11:45(30分)フィールピラ ティス・三宅[予約]		11:45(30分)STEP jam・ 三浦[予約]	11:45(40分)CSLive/Lati・Lati・ CS Rec[予約]	12:05(40分)ZUMBA(R) ・庄司[予約]		12:00
12:30	12:30(30分)ボールdeリラ ックス・石井[予約]	12:30(30分)CSLive/X-CORE DANCING・CS Rec[予約]		12:30(30分)ボールde健 康体操・三宅[予約]	12:35(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・CS R ec[予約]			12:30
13:00		13:10(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]						13:00
13:30					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)シェイプバン プ・CS Rec[予約]	14:00
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
17:00						16:50(40分)CSLive/ファ イトアタックPRO・CS R ec[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 Re c[予約]		18:00
18:30								18:30
19:00	19:00(40分)ヒップホップ・ 笹原[予約]	19:00(40分)ZUMBA(R) ・山科[予約]		19:00(40分)シェイプバン プ40・三浦[予約]	19:00(30分)STEP jam・ 三浦[予約]			19:00
19:30					19:40(30分)Down-Up Core・三浦[予約]			19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプバン プ・CS Live[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]				20:00
20:30		20:40(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・CS R ec[予約]		20:40(40分)ヨガ・CS Re c[予約]	20:20(40分)CSLive/スム ース&ヒーリング・CS R ec[予約]			20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/ヨガ ・CS Rec[予約]							21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日