セントラルフィットネスクラブ東根 - 2026年11月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。
3日(火)、23日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00	10:10(40分)CSLive/カラダデトックス・CS Rec[予約]	10:10(40分)ZenYoga・成田[予約]		10:10(40分)CSLive/ヨガ・CS Rec[予約]				10:00
10:30					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(40分)フィールヨガ・成田[予約]	10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・CS Live[予約]	11:00(40分)シンプルエアロ・成田[予約]		11:00(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]	11:20(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	11:50(30分)シェイプパンプ・三浦[予約]	11:50(30分)ポールdeリラックス・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]			11:30
12:00						12:05(40分)ZUMBA(R)・庄司[予約]		12:00
12:30		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]		12:30(40分)Pilates Shape・三宅[予約]	12:35(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CS Rec[予約]			12:30
13:00								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						16:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・CS Rec[予約]		16:30
17:00								17:00
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 Rec[予約]		17:30
18:00								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)シェイプパンプ・三浦[予約]	19:00(30分)STEP jam・三浦[予約]			19:00
19:30		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]			19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ・CS Live[予約]							20:00
20:30	20:50(40分)CSLive/ヨガ・CS Rec[予約]	20:40(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・CS Rec[予約]		20:40(40分)ヨガ・CS Rec[予約]	20:30(30分)ポールdeリラックス・三浦[予約]			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/20 10:38:18