

セントラルスポーツ生涯学習プラザ - 2026年05月 -

7日(木)、12日(火)、19日(火)、26日(火)は休館日です。

5日(火)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 > - スタジオ

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |
|-------|-------------------------------|-----|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------|
| 09:00 | | | | | | | | 09:00 |
| 09:30 | 09:40(30分)からだ元気・宇田川[定員] | | 09:15(30分)シンプルステップ・鈴木 | 09:40(60分)健康体操スクール・中島[スクール] | 09:15(30分)ポッチャ | 09:40(60分)健康体操スクール・伊東[スクール] | 09:30(60分)キッズ空手スクール[スクール] | 09:30 |
| 10:00 | | | 10:00(40分)健康太極拳・田中[定員] | | 10:00(40分)ピラティス・長野[定員] | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:30(40分)シェイブパンプ・中島[定員] | | | | | | 10:40(60分)キッズ空手スクール[スクール] | 10:30 |
| 11:00 | | | 11:00(75分)フラスクール[スクール] | 11:10(30分)Fit Fun・増田[定員] | 11:00(40分)ラテンファン・山口[定員] | 11:00(40分)パワーヨガ・長野[定員] | | 11:00 |
| 11:30 | 11:30(40分)ファイトアタックBEAT・中島[定員] | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | 12:00(40分)ファイトアタックBEAT・朝川[定員] | 12:00(40分)カラダデトックス・中島[定員] | 12:00(40分)シンプルエアロ・長野[定員] | 12:10(30分)ビューティプロジェクト・井上[定員] | 12:00 |
| 12:30 | 12:30(40分)ヨガ・福井[定員] | | 12:30(40分)シンプルステップ・鈴木[定員] | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | 13:00(40分)シェイブパンプ・阿部[定員] | 13:00(40分)健康太極拳・佐藤み[定員] | 13:00(40分)シェイブパンプ・中島[定員] | 13:00(40分)シェイブパンプ・堆[定員] | 13:00 |
| 13:30 | 13:30(60分)卓球スクール[スクール] | | 13:30(40分)ZUMBA (R)・佐藤か[定員] | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | 休館日 | 14:00(40分)ビューティプロジェクト・スムーズ&ヒーリング・中島[定員] | 14:00(30分)からだ元気・三谷 | 14:00(30分)X-CORE FIGHTING・中島[定員] | 14:00(40分)ZUMBA (R)・伊東[定員] | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | 15:00(40分)X-CORE TRAINING・中島[定員] | 15:00(40分)フィールピラティス・堆[定員] | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | 15:20(30分)ポッチャ | | 15:30 |
| 16:00 | | | | 16:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | 16:00(60分)キッズバレエスクール[スクール] | | 16:00(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズフラスクール[スクール] | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | 17:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | 17:00(75分)キッズバレエスクール[スクール] | 17:00(60分)キッズ空手スクール[スクール] | 17:10(60分)キッズチアダンススクール[スクール] | 17:00 |
| 17:30 | 17:30(60分)キッズフラスクール[スクール] | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | 18:00(60分)キッズダンススクール[スクール] | | 18:10(60分)キッズ空手スクール[スクール] | 18:20(75分)キッズチアダンススクール(児童)[スクール] | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | 19:10(30分)X-CORE TRAINING・中島[定員] | | | 19:00 | |
| 19:30 | | | 19:30(40分)ZUMBA (R)・若本[定員] | | 19:30(40分)ピラティス・岡田[定員] | | 19:30 | |
| 20:00 | 20:00(40分)シェイブパンプ・堆[定員] | | | 20:00(40分)ファイトアタックBEAT・中島 | | | 20:00 | |
| 20:30 | | | | | | | 20:30 | |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |