

セントラルスポーツ生涯学習プラザ - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)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    |
|-------|-------------------------------|-----|-----------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------|
| 09:00 |                               | 休館日 |                             |                                         |                           |                                   |                              | 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)シェイプアップ・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(40分)フィールヨガ・阿部[定員]                 | 11:00(40分)ラテンファン・山口[定員]   | 11:10(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 |                               |     |                             | 12:10(30分)Fit Fun・増田[定員]                | 12:00(40分)カラダデトックス・中島[定員] | 12:10(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)シェイプアップ・佐藤ゆ[定員]               | 13:00(40分)健康太極拳・佐藤み[定員]   | 13:10(40分)シェイプアップ・中島[定員]          | 13:00(40分)シェイプアップ・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 |                               |     |                             | 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        | 14:10(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 |                               |     |                             |                                         | 15:20(30分)ポッチャ            | 15:00(40分)*クラブ限定/ジャズヒップホップ・腰根[定員] | 15:00(40分)フィールピラティス・堆[定員]    | 15:00 |
| 15:30 |                               |     |                             |                                         |                           |                                   |                              | 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)シェイプアップ・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    |