セントラルスポーツ生涯学習プラザ - 2026年11月 -

4日(水)、10日(火)、17日(火)、24日(火)は休館日です。
3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 ＞ ースタジオー

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)ボッチャ	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(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)シェイプパンプ・佐藤ゆ[定員]	13:00(40分)健康太極拳・佐藤み[定員]	13:10(40分)シェイプパンプ・中島[定員]	13:00(40分)シェイプパンプ・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				14:00(40分)ビューティプロジェクト/スムース&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(30分)メディカルフィットネス/糖尿病予防・改善・阿部					14:30
15:00					15:20(30分)ボッチャ	15:00(40分)＊クラブ限定/ジャズヒップホップ・関根[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)シェイプパンプ・佐藤ゆ[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

作成日:2026/11/03 16:09:36