

# セントラルスポーツ ジムスタ イオンモール - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)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(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	09:00	
09:30			09:30(90分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール]					09:30	
10:00	10:15(40分)CSLive/ヨガ	10:15(40分)CSLive/ピラティス				10:10(40分)CSLive/ヨガ		10:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	10:00
10:30									10:30
11:00	11:15(40分)CSLive/シンプルエアロ	11:15(40分)CSLive/Lati				11:10(40分)CSLive/ピラティス		11:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]	11:00
11:30							11:25(40分)CSLive/エアロサーキット		11:30
12:00						12:10(20分)CSLive/メディカルF/フレイル予防・改善			12:00
12:30			12:40(20分)CSLive/シンプルエアロ				12:15(30分)CSLive/X-CORE TRAINING	12:30(40分)CSLive/ピラティス	12:30
13:00	13:20(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:20(40分)CSLive/ヨガ				13:00(90分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール[スクール]			13:00
13:30			13:40(40分)CSLive/健康太極拳				13:15(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児)[スクール]	13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	13:30
14:00	14:20(40分)CSLive/ピラティス	14:20(40分)CSLive/ファイトアタックPRO							14:00
14:30							14:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	14:30(40分)CSLive/ヨガ	14:30
15:00									15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				15:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		15:30
16:00						16:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				16:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		16:30
17:00						17:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]				17:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]		17:30
18:00						18:00(60分)キッズ体育スクール[スクール]			18:00
18:30			18:30(60分)キッズ体育スクール[スクール]						18:30
19:00	19:20(20分)CSLive/X-CORE TRAINING								19:00
19:30									19:30
20:00	20:10(40分)CSLive/ヨガ	20:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	20:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING			20:10(40分)CSLive/ヨガ			20:00
20:30									20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	