

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2024年05月 -

9日(金)、8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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制 [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ
07:00							
07:30							
08:00	07:45(10分)ストレッチ-豊野						
08:30							
09:00	08:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC(整理券)						
09:30							
10:00	10:00(40分)HOTピラティス・江原(整理券)						
10:30							
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)-金子(整理券)						
11:30							
12:00	12:00(40分)ビュティロジークォーツ・メーサー(整理券)						
12:30							
13:00	13:00(30分)STEP jam-本間(整理券)						
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スクールの(幼児)【スクール】(定員)
16:00							
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スクールの(児童)【スクール】(定員)
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:30(20分)エアバイクフィットネス・リズムライド-山崎(整理券)						
19:00							
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)-Emi(整理券)						
20:00							
20:30	20:30(40分)HOTヨガ・秋葉(整理券)						
21:00							
21:30	21:30(30分)CSLive/ゆるゆる！簡単簡単ダンスREC(整理券)						