

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2025年04月 -

29日(日)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(別途入金手続き、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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
曜日	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
07:00							
07:30							
08:00	08:00(40分)CSLive/健康本 格拳・REC	08:00(30分)CSLive/エアサイクル フィットネス/ランニング/有酸素運動		08:00(40分)CSLive/ヨガ・R EC(整理券)			
08:30							
09:00			09:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素		09:00(40分)フィットアタックB EAT・川崎(整理券)		
09:30			09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素	09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素			
10:00	10:00(40分)HOTピラティス・ 江原(整理券)	10:00(40分)ヨガ・貞廣(整理 券)		10:00(40分)ピラティス・貞廣 (整理券)	10:00(40分)シェイプハンパ 主(整理券)		
10:30		10:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素				10:30(60分)シェイプハンパ・ 小野鳥(整理券)	
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・金 子(整理券)	11:00(40分)シェイプハンパ・ 小野鳥(整理券)		11:00(40分)HOTヨガ・清水 (整理券)	11:00(40分)ヨガ・尼田 (整理券)		10:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)【スクール】(定員)
11:30					11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・L IVE(整理券)		
12:00	12:00(30分)STEP jam・本 間(整理券)	12:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/ランニング/小野鳥(整理券)	12:00(10分)クラブ限定/スモークボ ール/有酸素	12:00(40分)エアサイクルフィットネ ス/ランニング/小野鳥(整理券)	12:00(40分)ZUMBA(R)・安 本(整理券)		12:00(40分)HOTピラティス・ 江原(整理券)
12:30							
13:00	13:00(40分)CSLive/ダンス&ヒッ ピング/有酸素	13:00(40分)CSLive/フィットアタックB EAT・REC(整理券)		13:00(40分)エアサイクルフィット ネス/ランニング/有酸素	13:00(40分)ZUMBA(R)・高 沢(整理券)		13:00(45分)エアサイクルフィットネ ス/ランニング/有酸素
13:30							
14:00							14:00(30分)フィットアタックB EAT・中島(整理券)
14:30					14:30(60分)CSLive/リズム&CAMP・L IVE(整理券)		14:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】(定員)
15:00							14:50(40分)シェイプハンパ・ 中島(整理券)
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)【スクール】(定員)		15:30(60分)キッズダンススク ール【スクール】(定員)	15:30(60分)キッズ体育スク ール(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(児童)【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】(定員)		16:30(60分)キッズダンススク ール【スクール】(定員)	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】(定員)		
17:00							17:00(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素
17:30		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】(定員)		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】(定員)	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】(定員)		
18:00							
18:30	18:30(20分)エアサイクルフィットネ ス/ランニング/本間(整理券)			18:30(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素	18:40(30分)フィットアタックB EAT・黒江(整理券)		
19:00		18:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素	18:10(40分)フィットアタック B EAT・玉(整理券)	18:10(30分)Fit Fun・本間 (整理券)	18:30(10分)ジムスモ/右腰シェイプ・ 有酸素		18:00(40分)HOTフィールヨガ ・櫻井(整理券)
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・E mi(整理券)			19:30(40分)シェイプハンパ・ 大門(整理券)			
20:00		20:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素	20:10(40分)ZUMBA(R)・リ サ(整理券)	20:10(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素	20:10(40分)ZUMBA(R)・石 丸(整理券)		
20:30	20:30(40分)HOTヨガ・秋葉 (整理券)			20:30(40分)エアサイクルフィットネ ス/ランニング/川崎(整理券)			
21:00		21:10(30分)ボディメトリク ス/中島(整理券)					
21:30	21:30(30分)CSLive/エアローキック /有酸素	21:10(30分)ジムスモ/みんなでストレッチ ・有酸素		21:10(30分)シェイプハンパ・ POWER/中島(整理券)	21:30(30分)CSLive/ニューエープロ ボクサー/有酸素		