

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2025年06月 -

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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	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	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
08:00	08:00/40分)CSLive/健康太極拳・REC		08:00/30分)SLive/エアサイクルフィットネス/リズムライブ・REC(整理券)		08:00	08:00/40分)CSLive/Lati aB・REC		08:00/40分)CSLive/ダンス・音楽	08:00/40分)CSLive/ダンス・音楽	08:00/40分)CSLive/ダンス・音楽		08:00				08:00
08:30					08:30							08:30				08:30
09:00					09:00							09:00				09:00
09:30					09:30							09:30				09:30
10:00	10:00/40分)ピラティス・江原(整理券)		10:00/40分)ピラティス・貞廣(整理券)		10:00	10:00/40分)CSLive/ダンス・音楽		10:00/40分)シェイブ・パンフ・王(整理券)	10:00/40分)シェイブ・パンフ・王(整理券)	10:00/40分)シェイブ・パンフ・王(整理券)		10:00				10:00
10:30					10:30							10:30	10:15/30分)シェイブ・パンフ・小野島(整理券)		10:30/60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]	10:30
11:00	11:00/40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)		11:00/40分)シェイブ・パンフ・小野島(整理券)		11:00	11:00/40分)ヨガ・清水(整理券)		11:00/40分)パワー・ヨガ・尼田(整理券)	11:00/40分)CSLive/ダンス・WAVE・LIVE	11:00/40分)CSLive/ダンス・WAVE・LIVE	10:45/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・本間	11:00	11:00/40分)エアサイクルフィットネス/パワー・ライブ/川崎(整理券)			11:00
11:30					11:30							11:30			11:40/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・本間	11:30
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/リズムライブ・小野島(整理券)	12:00/10分)ジムスモ/お慶引き締め・西園	12:00	12:00/40分)エアサイクルフィットネス/パワー・ライブ・小野島(整理券)		12:00/40分)ZUMBA(R)・安本(整理券)				12:00	12:00/40分)ピラティス・江原(整理券)		12:00/40分)ヨガ・貞廣(整理券)	12:00
12:30					12:30							12:30				12:30
13:00	12:50/40分)CSLive/ダンス・音楽	12:50/40分)CSLive/ダンス・音楽	13:00/40分)CSLive/フィット・アタック・B・EAT・REC(整理券)		13:00	13:00/40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)		13:00/40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)				13:00	12:55/40分)ZUMBA(R)・宮沢(整理券)	13:00/45分)ジムスモ/ランニング・寺井	13:00/40分)エアサイクルフィットネス/リズムライブ・本間(整理券)	13:00
13:30					13:30							13:30				13:30
14:00					14:00							14:00			14:00/30分)フィット・アタック・B・EAT・中島(整理券)	14:00
14:30					14:30			14:30/30分)CSLive/リズム・CAMP・LIVE		14:30/60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]		14:30	14:30/60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]		14:50/40分)シェイブ・パンフ・中島(整理券)	14:30
15:00					15:00							15:00				15:00
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	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(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	15:30/60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール][定員]			15:30
16:00					16:00							16:00			16:00/40分)HOT・フィール・ヨガ・櫻井(整理券)	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	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(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	16:30/60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]			16:30
17:00					17:00							17:00			17:00/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園	17:00
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			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	17:30/60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール][定員]			17:30
18:00					18:00							18:00				18:00
18:30	18:30/30分)エアサイクルフィットネス/リズムライブ・本間(整理券)			18:30/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園	18:30	18:40/30分)フィット・アタック・B・EAT・黒江(整理券)				18:30/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園		18:30				18:30
19:00			19:10/40分)フィール・ピラティス・主(整理券)		19:00			19:10/30分)Fit Fun・本間(整理券)				19:00	19:00/40分)CSLive/ダンス・音楽	19:00/40分)CSLive/ダンス・音楽		19:00
19:30	19:30/40分)ZUMBA(R)・Em(整理券)			19:30/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園	19:30	19:30/40分)シェイブ・パンフ・大門(整理券)				19:30/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園		19:30				19:30
20:00			20:10/40分)ZUMBA(R)・リサ(整理券)		20:00			20:10/40分)ZUMBA(R)・石丸(整理券)				20:00				20:00
20:30	20:30/40分)ヨガ・秋葉(整理券)			20:30/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園	20:30	20:30/40分)エアサイクルフィットネス/パワー・ライブ/川崎(整理券)				20:30/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園		20:30				20:30
21:00			21:10/30分)ボディメイク・トレーニング・中島(整理券)		21:00			21:10/30分)シェイブ・パンフ・P・OWER・中島(整理券)				21:00				21:00
21:30	21:30/40分)エアサイクルフィットネス/リズムライブ・本間(整理券)			21:30/10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・西園	21:30							21:30				21:30
曜日	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	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	曜日	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ