

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2025年07月 -

21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		曜日	水		曜日	木		曜日	金		曜日	土		曜日	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]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[整理券]		08:00	08:00/40分]CSLive/Lati aB・REC		08:00/40分]CSLive/ヨガ・有酸素			08:00/30分]メチカルド・肩こり予防・改善・REC			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/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素	10:00/30分]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素	10:00/40分]シンプルステップ・振込[整理券]			10:00/40分]シェイプバンプ・E[整理券]			10:00	10:15/30分]シェイプバンプ・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
10:30			10:30/10分]ジムスモ/かんたんストレッチ		10:30							10:40/10分]ジムスモ/かんたん筋力アップ・本間		10:30						10:30
11:00	11:00/40分]ZUMBA(R)・金子[整理券]		11:00/40分]シェイプバンプ・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・厄田[整理券]			11:00/40分]CSLive/ダンスWAVE・LIVE			11:00	11:00/40分]エアサイクルフィットネス/パワーライド・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		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/リズムライド・小野島[整理券]		12:00	12:00/40分]エアサイクルフィットネス/パワーライド・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/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素	12:50/40分]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素			13:00	13:00/40分]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素	13:00/40分]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素	13:00/40分]ZUMBA(R)・富沢[整理券]						13:00	12:55/40分]ZUMBA(R)・富沢[整理券]	13:00/45分]ジムスモ/ランニング(ランニングコンディショニング)・寺井	13:00/40分]エアサイクルフィットネス/リズムライド・本間[整理券]			13:00
13:30					13:30			13:30/40分]CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[整理券]						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]シェイプバンプ・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[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]		15:50/40分]フィールヨガ・櫻井[整理券]			15:30
16:00					16:00									16:00						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[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・森田		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]			17:30/60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			18:10/10分]ジムスモ/かんたんストレッチ・森田		18:00		18:20/10分]ジムスモ/かんたんストレッチ・森田							18:00						18:00
18:30	18:30/30分]エアサイクルフィットネス/リズムライド・本間[整理券]			18:30/10分]ジムスモ/かんたんストレッチ・森田	18:30	18:40/30分]フィットアタックB EAT・高江[整理券]					18:50/10分]ジムスモ/お腹引き締め・森田			18:30						18:30
19:00		19:10/10分]ジムスモ/かんたんストレッチ・森田	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	19:00/30分]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素	19:00/30分]CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド・有酸素					19:00
19:30	19:30/40分]ZUMBA(R)・Em[整理券]			19:30/10分]ジムスモ/かんたん筋力アップ・森田	19:30	19:30/40分]シェイプバンプ・大門[整理券]	19:50/10分]ジムスモ/かんたん筋力アップ・森田				19:50/10分]ジムスモ/かんたん筋力アップ・森田			19:30						19:30
20:00		20:00/10分]ジムスモ/かんたん筋力アップ・森田	20:10/40分]パワーヨガ・有酸素[整理券]	20:10/40分]ZUMBA(R)・石丸[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]			20:30/40分]エアサイクルフィットネス/パワーライド・川崎[整理券]	20:30									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]シェイプバンプ・OVER・中島[整理券]						21:00						21:00
21:30	21:30/30分]CSLive/Lati aB・REC				21:30	21:30/30分]CSLive/ヨガ・有酸素	21:30/30分]CSLive/ヨガ・有酸素							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	曜日	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	曜日	スタジオ	ジムスモ