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、営衆時間とは異なりますので、直接クラブへお同合せ下さい。 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

く スタジナ >

< 2.5	タジオ >	8		de		i .	b .			k		•			+		В	18 =
PE III	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	PER	スタジオ	ジムスモ		ジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	PER	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	PER
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 L ati·REC		08:00(40分)CSL ve/ヨガ・奇数週	0500/409/ICSLive/ピラケ ィス・偶数道		08:00(20分)メディカルF/肩こり予防・改善・REC		08:00					08:00
00.00					00.00								00.00	_			ļ	00.00
08:30					08:30					<u> </u>			08:30					08:30
09:00					09:00								09:00					09:00
					İ													-
09:30					09:30								09:30					09:30
10.00	10:00(40公)ピラティス・江原		10-00(40公)ピラティフ・直座		10.00	1000(46月)CSLive/ファイ 100030月)CSLive/XーC トアタッかのの・音数者 ORE FIGHTING・情報者		10:00(4042)?	ハブルフテップ		10:00(40公)シャメブバンブ・		10.00					10.00
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	1-79y9PRO-時後世 ORE REHTING-開業世		10:00(40分)シ ・馬場[整理券]		10:00(40分)シェイプバンプ・ 王[整理券]		10:00	10:15(30分)シェイブパンプ・ 小野島[整理券]	1			10:00
10:30					10:30	'							10:30	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
		10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋トレー 山内			İ							10:45(10分)ジムスモ/かんたん筋膜 ぐし・木間	Œ.			. 一ル(幼児/(ヘクール)[定員]		
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 [整理券]	ワーヨガ・尼田		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
11-20					11-90								11:30				11:40(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ 実施	b: 11:30
11.00					11.00					11:45(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高橋							INTR	- '''~'
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)Z 本[整理券]	UMBA(R)·安	7.周债		 	12:00	12:00(40分)ピラティス・江原 [整理券]	1	12:00(40分)ヨガ・貞廣[整理券]		12:00
	INCLESSES.				<u> </u>									LE-EW1		- 30 1		
12:30	1950(40-4) 1950(4				12:30								12:30	40 FF(40/1)71 B 4D 4 (D) 🕏	1946/10437.7±/6/4.6-4.7kl			12:30
13:00	12:50(40分)CSLi 12:50(40分)CSLi ve/スムース&E ve/ビューティブロ ジェクト/ウエスト ライン・偶数週		13:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC[整理券]		13:00	13:00(30分)ファンクショナルコンディショニング・小野島(登理券)	 			 		 	13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)·富 沢[整理券]	チ・今井 13:00(45分)ジムスモ/ランコ	13:00(40分)エアサイクルフィットネス	+	13:00
			EAT-REC[登埋存]		10.00	コニング・小野島(登埋券)	l			l					13:00(45分)ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショニング)・今井	リスムライド・本間(登班券)		
13:30					13:30			13:30(40分)CSLic ットネス/パワーラ	re/エアサイクルフィ イド・LIVE[整理券]				13:30					13:30
14:00					14:00								14:00			14:00(30分)ファイトアタック日 EAT・中島[整理券]		14:00
14:30					14:30			14:30(30分)C CAMP·LIVE	SLive/リズム		14:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール][定員]	1	14:30	14:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール][定員]	1			14:30
		1						CAMP·LIVE			ール(幼児)[スクール][定員]			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]	•	
15:00					15:00								15:00			- 中島[登理券]		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 ール[スクール	ッスタンススク /[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・郷		15:30
16:00					16:00								16:00			15:50(40分)フィールヨガ・櫻 井[整理券]		16:00
			1		İ											1		-
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 ール[スクール	·ッズダンススク ·][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
47.00					47.00												1700(10 Q) \$2 /, 7 X / 4) 4 / 5 / 7 k l .	47.00
17:00					17:00								17:00				17:00(10分)ジムスモ/かんたんストレ・ チ・森広	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)=	テッズ体育スク 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
			ール(児里/(スクール)[定員]		İ			ール(光里)レ	ベクール」「定員」		一ル(元里)「スクール」「定員」			一ル(児童)「スクール」「定員」				
18:00		18:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレー 前原			18:00			1					18:00					18:00
10:20	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	18:40(30分)ファイトアなックB	1820(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・高久					l	18:30					19:30
.0.00	リズムライド・本間[登理券]	 		18:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ 前面	10.00	18:40(30分)ファイトアタックB EAT・黒江[整理券]				18:50(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 香広		 	10.30		 	 	+	
19:00		19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高久	′ 19:10(40分)フィールピラティス・王[整理券]	10000	19:00			19:10(30分)F [整理券]	it Fun·本間			t	19:00	19:00309/ICSLive-X-C 19:00305/ICSLive-X-C ORE TRAINING-會數值 ORE DANCING-傳教者	T	 	†	19:00
			八 工(正性分)					(正性分)										
19:30	19:30(40分)ZUMBA(R) · E mi[整理券]			19:55(10分)だんスキ/かんたく 故障呼	19:30	19:30(40分)シェイプパンプ・ 大門[整理券]	1950(10分)ジムスキ/かんたく、佐藤坪			1950(10分)ジムスモ/かんたく、蛇羅汗		ļ	19:30	 	ļ	ļ		19:30
20:00		20:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレー	· 20:10(40分)フリー 20:10(40分)ZUM	19:55(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・高久	20:00		19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・川崎	20:10(40分)Z 丸[整理券]	UMBA(R)·石	19:50(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・中島		 	20:00	 		 	-	20:00
		шг	20:10(40分)フリー スタイルダンス・リ BA(R)・リサ: 何 サ: 奇数週[整理 券] 数週[整理券]					丸[整理券]				 	-				+	-
20:30	20:30(40分)ヨガ・秋葉[整理券]				20:30	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]		<u></u>				<u> </u>	20:30	Ī		<u> </u>		20:30
				20:55(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高久						20:50(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・森広								
21:00		21:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・山下	21:10(30分)ボディメイクトレ ーニング・中島[整理券]	1	21:00		21:15(10分)ジムスモ/かんたん鉄道圧	21:10(30分)シ OWER・中島	ェイプパンプP [整理券]				21:00	ļ		ļ		21:00
21:30	21:30(30分)CSLive/Lati L ati+REC	ぐし・山下	 		21:30	21:30(30分)CSLi ^{21:30(30分)CSLive/カフタ} ve/3ガ・奇数週	21:15(10分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし-森広						21:30					21:30
	ati•REC			t		ve/コガ・苛奴/担										1	·	
	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ		スタジオ	ジムスモ	7.5	砂オ	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	
曜日		A		火	曜日		K		7	<u> </u>	1	ž .	曜日		t		B	阿田