

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2025年08月 -

15日(金)、16日(土)、17日(日)、18日(月)は休業日です。
11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 >

	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		08:00/40分)CSLive/健康太極拳・REC		08:00	08:00/40分)CSLive/Lati-Lati・REC		08:00/40分)CSLive/Lati-Lati・REC		08:00/40分)CSLive/Lati-Lati・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)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小野鳥(整理券)		10:00/40分)シェイプハンプ・本間(整理券)		10:00/40分)シェイプハンプ・本間(整理券)		10:00	10:15/30分)シェイプハンプ・小野鳥(整理券)	10:15/45分)ジムスモ/ランニング・寺井	10:30/60分)キッズ体育スクールの(幼児)・スクール(定員)		10:00
10:30					10:30							10:30					10:30
11:00	11:00/40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)		11:00/40分)シェイプハンプ・小野鳥(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・尾田(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/かんたん筋トレ・前田	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・小野鳥(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・小野鳥(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・小野鳥(整理券)		13:00/60分)ファンクダンス/コンディショニング・小野鳥(整理券)		13:00	13:00/40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(整理券)		13:00/40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(整理券)		13:00/40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC(整理券)		13:00	12:55/40分)ZUMBA(R)・富沢(整理券)	13:00/30分)無料セッション/ピラティス・高江(セッション)	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					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の(幼児)・スクール(定員)		14:30	14:30/60分)キッズ体育スクールの(幼児)・スクール(定員)		14:50/40分)シェイプハンプ・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	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)キッズダンススクールの(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	15:30/60分)キッズ体育スクールの(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	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)キッズダンススクールの(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	16:30/60分)キッズ体育スクールの(児童)・スクール(定員)				16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	17:30/60分)キッズ体育スクールの(児童)・スクール(定員)		17:30/60分)キッズ体育スクールの(児童)・スクール(定員)		17:30			17:30/60分)キッズ体育スクールの(児童)・スクール(定員)		17:30/60分)キッズ体育スクールの(児童)・スクール(定員)		17:30	17:30/60分)キッズ体育スクールの(児童)・スクール(定員)				17:30
18:00	18:10/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・前田				18:00							18:00					18:00
18:30	18:30/30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・本間(整理券)				18:30	18:40/30分)フィットアタックB・EAT・高江(整理券)				18:30/10分)ジムスモ/お楽しみ運動・前田		18:30					18:30
19:00	19:10/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・寺・高江		19:10/40分)ピラティス・貞廣(整理券)		19:00			19:10/30分)Fit Fun・本間(整理券)				19:00	19:10/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・寺・高江				19:00
19:30	19:30/40分)ZUMBA(R)・Emi(整理券)				19:30	19:30/40分)シェイプハンプ・大門(整理券)						19:30					19:30
20:00			20:10/40分)ZUMBA(R)・リザ(整理券)		20:00			20:10/40分)ZUMBA(R)・石丸(整理券)		19:30/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・寺・高江		20:00					20:00
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)				20:00/10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・寺・高江		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)シェイプハンプ・POWER・中島(整理券)				21:00					21:00
21:30	21:30/40分)CSLive/Lati-Lati・REC				21:30							21:30					21:30
22:00					22:00							22:00					22:00
22:30					22:30							22:30					22:30
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	曜日