

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2025年09月 -

15日(月)、23日(火)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		木		曜日	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	08:00/40分)CSLive/Lati-Lati・REC		08:00					08:00
08:30					08:30					08:30			08:30					08:30
09:00					09:00					09:00			09:00					09:00
09:30					09:30					09:30			09:30					09:30
10:00	10:00/40分)ラティス・江原(整理券)		10:00/40分)ラティス・貞廣(整理券)		10:00	10:00/40分)シェイブパンパ・小野島(整理券)		10:00/40分)シェイブパンパ・本間(整理券)		10:00	10:15/30分)シェイブパンパ・小野島(整理券)	10:15/45分)ジムスキ/ランコン(ランニング・セッション)	10:30/80分)キッズ体育スクール(幼児)・スクール(定員)					10:00
10:30		10:40/10分)ジムスキ/かんたん筋トレ・前橋			10:30					10:30								10:30
11:00	11:00/40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)		11:00/40分)シェイブパンパ・小野島(整理券)		11:00	11:00/40分)ヨガ・清水(整理券)		11:00/40分)バーヨガ・尼田(整理券)		11:00	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			11:30				11:40/10分)ジムスキ/かんたん筋トレ・前橋	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)ラティス・江原(整理券)		12:00	12:00/40分)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					12:30
13:00	12:50/40分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・小野島(整理券)	13:00/60分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・小野島(整理券)	13:00/60分)CSLive/エアサイクルフィットネス・パワーライド・小野島(整理券)		13:00	13:00/30分)ランニング・小野島(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)・高次(整理券)	12:50/30分)清野セッション・セラピスト・高次(整理券)	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					13:30
14:00					14:00					14:00			14:00					14:00
14:30					14:30			14:30/30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE		14:30	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)				14:30
15:00					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	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・榎井(整理券)		15:30
16:00					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	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					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	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)ジムスキ/かんたん筋トレ・前橋				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・リズムライド・本間(整理券)				18:30	18:40/30分)フィットアタックB・EAT・高次(整理券)				18:30	18:30/10分)ジムスキ/お楽しみ体操・高次		18:30					18:30
19:00	18:10/10分)ジムスキ/かんたん筋トレ・高次		18:10/40分)ラティス・貞廣(整理券)		19:00			19:10/30分)Fit Fun・本間(整理券)		19:00	18:50/10分)ジムスキ/お楽しみ体操・高次		19:00	18:50/10分)ジムスキ/お楽しみ体操・高次				19:00
19:30	19:30/40分)ZUMBA(R)・Em(整理券)				19:30	19:30/40分)シェイブパンパ・大門(整理券)				19:30	19:30/40分)シェイブパンパ・大門(整理券)		19:30					19:30
20:00		20:10/10分)ジムスキ/かんたん筋トレ・高次	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					20:00
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)				20:30	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)		20:30					20:30
21:00		21:10/10分)ジムスキ/かんたん筋トレ・高次	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)シェイブパンパ・OWER・中島(整理券)		21:00			21:00					21:00
21:30	21:30/40分)CSLive/Lati-Lati・REC				21:30					21:30			21:30					21:30
22:00					22:00					22:00			22:00					22:00
22:30					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	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