## セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2025年10月 -

## 13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

## く スタジオ >

E E	ジオ >		,	k	曜日	7	k	,		1	k	曜日		t		8	1
7:00	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	07:00	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	07:00	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	07:
					1					<b>†</b>		-		·			-
:30	07:30(40分)CSLive/パワー ヨガ・REC		07:30(40分)CSLive/ビラティ ス・REC		07:30	07:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC		07:30(40分)CSLive/ピラティ ス・REC		07:30(40分)CSLive/健康太 極拳・REC		07:30					07
-00					08-00							08-00					
					- 00.00							- 08.00					-
3:30	08:30(40分)CSLive/健康太 極拳・REC		08:30(40分)CSLive/Lati L ati·REC		08:30	08:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC		08:30(40分)CSLive/ダンス WAVE・REC		08:30(40分)CSLive/ヨガ・R FC		08:30					08:
	124 1120		di N25		ļ	20		WAVE RES									1
9:00					09:00							09:00					- 09:
9:30					09:30							09:30					09:
					1												
:00	10:00(40分)シンブルエアロ・ 馬場[整理券]		10:00(40分)ビラティス・貞廣 [整理券]		10:00	10:00(30分)EXCITE—BOD Y·馬場[整理券]		10:00(40分)シンプルステップ ・馬場[整理券]		10:00(40分)シェイプパンプ・ 本間[整理券]		10:00	10.15(20公)とこ メブバンブ	10-15(45公)なんフエ/ラン-			10:
:30					10:30							10:30	10:15(30分)シェイプパンプ・ ・・小野島[整理券]	10:15(45分)ジムスモ/ランコン(ランニングコンディショコング)・今井	10:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール][定員]		10:
					1							-		†	ール(幼児)[スクール][定員]		-
1:00	11:00(40分)ZUMBA(R)·金 子[整理券]		11:00(40分)シェイプパンプ・ 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・尼田 [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:
1:30					11:30							11:30		<b></b>			110
.30					11.30							- 11.30					-  '''
2:00	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(登理券)		12:00	1200(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)HOTヨガ・貞廣 [整理券]		12:
	1-1222-3093							11.000.000									
2:30	12:50(30分)ポールdeリラック			 	12:30							12:30	12:55(40分)ZUMBA(R)·富 沢[整理券]	12.55(30分)有料セッション/ビラティス		 	12:
3:00	12:50(30分)ポールdeリラック ス・本間[整理券]		13:00(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT・REC[整理券]		13:00	1300(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(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	沢[整理券]	江原[セッション]	1300(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・本間[登埋券]	1	13:
					<u> </u>			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				1			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		1
3:30					13:30							13:30					13:
1:00					14:00					<b></b>		14:00			14:00(30分)ファイトアタックB EAT・中島[整理券]	1	141
					1							-			EAT·中島[整理券]		1
:30	14:30(30分)スポーツ子供個人塾(体操 )[スクール][予約]		14:30(30分)スポーツ子供個人塾(体操 )[スクール][予約]		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:
					15:00							15.00			14:50(40分)シェイブパンプ・ 中島[整理券]		-
.00					10:00					1		10:00					10:
5:30	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:
	W (4)30/30 W MILES		, and the second					, work which		. WAREN					15:50(40分)フィールヨガ・櫻 井[整理券]		1
: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:
	一ル(児童)(スクール)[定員]		ール(児童)(スクール)[定員]		İ	一ル(児童)(スクール)[定員]		ール【スクール】【定員】		ル(児童)(スクール』定員)			一ル(児童)【スクール】【定員】		16:50(40分)CSLive/フィー ルビラティス・REC		-
7:00					17:00							17:00					17:
:30	17:30(30分)スポーツ子供個人塾 (体操 )[スクール][予約]		17:30(60分)キッズ体育スク		17:30			17:30(60分)キッズ体育スク		17:30(60分)キッズ体育スク		17-90	17:30(60分)キッズ体育スク				17
	)[スタール][学初]		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(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール][定員]			<del> </del>	-   "
:00					18:00			]		1		18:00					18:
						40.40(004))=- (1.77445											
:30	18:50(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・高橋[登場券]		18:50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・		18:30	18:40(30分)ファイトアタックB EAT・黒江[整理券]						18:30					- 18:
9:00	リスムフイト・高橋(登理券)		<sup>別県</sup> 19:10(40分)ビラティス・貞廣 [整理券]		19:00			19:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 森広		<b> </b>		19:00	<del> </del>	<del> </del>	<b></b>		19:
		19.25(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・高久	[定理分]		<u> </u>		19:15(10分)ジムスモ/お腹引き締め・ 川崎	19:20(30分)フィールヨガ・本間[整理券]				1					
:30	19:40(40分)ZUMBA(R) • E mi[整理券]			1955/10分)ジムスモ/かんかん許額は	19:30	19:30(40分)シェイブパンプ・ 大門[整理券]			19:55(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・中島			19:30					19:
0:00	-		20:10(40分)ZUMBA(R)・リ サ[整理券]	19.55(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は ぐし・高久	20:00			20:10(40分)ZUM BA(R)・奇数道: ファン・偶数道: 石 石丸(整理券)	<b>ぐし・中島</b>			20:00		<del> </del>			20:
		20:25(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・ 山下	サL整理券」					コニュー (ア・マメモ: ファン・特別道: 石 丸(登理券) 丸(登理券)		<b> </b>				t	1	1	-
:30	20:40(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[登理券]						20:30					20
-00			21,10(20 🖒 ) 3,77 🗸 7 1/2 1 7	20:55(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・高久	01.00			21:10/204)EVOITE. 000	20:55(10分)ジムスモ/かんたんストレッ チ・森広			01.00		ļ			-
.00	21:20(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほ ぐし・山下		21:10(30分)シェイブパンブ・ 森広[整理券]		21:00			21:10(30分)EXCITE—COR E·中島[整理券]				21:00		<del> </del>		<del> </del>	- 21
1:30	хо-шт				21:30	21:30(30分)ポールdeリラック ス・高久[整理券]	<b></b>			<b> </b>		21:30	<b>†</b>	†	<b></b>	·	21
	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	