

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

< 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	
07:00					07:00							07:00					07:00
07:30	07:30(40分)CSLive/パワーヨガ・REC		07:30(40分)CSLive/ピラティス・REC		07:30	07:30(40分)CSLive/フットアタック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					07:30
08:00					08:00							08:00					08:00
08:30	08:30(40分)CSLive/健康太極拳・REC		08:30(40分)CSLive/Lati・Lat・REC		08:30	08:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		08:30(40分)CSLive/ダンスWAVE・REC		08:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		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)シンプルエアロ・馬場[整理券]		10:00(40分)ピラティス・貞廣[整理券]		10:00	10:00(30分)EXCITEー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)シェイブパンプ・木間[整理券]		10:00	10(15/30分)シェイブパンプ・小野鳥[整理券]	10(15/45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	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕[定員]	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・尼田[整理券]		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE		11:00	11:00(40分)エアリアルフィットネス・パワーライド・川崎[整理券]				11:00
11:30					11:30							11:30					11:30
12:00	12:00(30分)STEP・jam・木間[整理券]		12:00(40分)エアリアルフィットネス/リズムライド・小野鳥[整理券]		12:00	12:00(40分)エアリアルフィットネス・パワーライド・小野鳥[整理券]		12:00(40分)ZUMBA(R)・安木[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]	12:00	12:00
12:30					12:30							12:30					12:30
13:00	12:50(30分)ボールde!ラックス・木間[整理券]		13:00(40分)CSLive/フットアタックB・EAT・REC[整理券]		13:00	13:00(30分)フロンティア・ランニング・中島[整理券]		13:00(40分)CSLive/エアリアルフィットネス/パワーライド・REC[整理券]				13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富沢[整理券]	12:50(20分)肩肘セッションセラピスト・高木マサヒロ	13:00(40分)エアリアルフィットネス/リズムライド・木間[整理券]	13:00	13:00
13:30					13:30							13:30					13:30
14:00					14:00							14:00			14:00(30分)フットアタックB・EAT・中島[整理券]		14:00
14:30	14:30(30分)スポーツ指導人塾(体験)〔スクール〕[予約]		14:30(30分)スポーツ指導人塾(体験)〔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]		14:50(40分)シェイブパンプ・中島[整理券]	14:30	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(児童)〔スクール〕[定員]		15:50(40分)フィールヨガ・榎井[整理券]	15:30	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]		16:50(40分)CSLive/フィールピラティス・REC	16:30	16:30
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	17:30(30分)スポーツ指導人塾(体験)〔スクール〕[予約]		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	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					18:00							18:00					18:00
18:30	18:30(30分)エアリアルフィットネス/リズムライド・馬場[整理券]		18:30(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高久		18:30	18:40(30分)フットアタックB・EAT・高江[整理券]						18:30					18:30
19:00					19:00							19:00					19:00
19:30	19:40(40分)ZUMBA(R)・Emi[整理券]	19:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高久			19:30	19:30(40分)シェイブパンプ・大門[整理券]	19:10(10分)ジムスモ/お腹引き締め・高江					19:30					19:30
20:00		20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高久			20:00		20:10(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・高江	20:10(40分)ZUMBA(R)・リサ[整理券]	20:10(40分)ZUMBA(R)・中島[整理券]	20:10(40分)ダンス・中島[整理券]	20:10(40分)ダンス・中島[整理券]	20:00					20:00
20:30	20:40(40分)ヨガ・秋葉[整理券]				20:30	20:30(40分)エアリアルフィットネス・パワーライド・川崎[整理券]						20:30					20:30
21:00					21:00							21:00					21:00
21:30					21:30	21:30(30分)ボールde!ラックス・高久[整理券]						21:30					21:30
	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	
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日