## セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2025年12月 -

## 31日(水)は休館日です。

30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]:登理券が必要です

## <スタジオ>

Part   Part	\ \^?	ジオ>	•		l.	-					1					•		
Part	曜日	7497	ジムスモ	249x	ジムスモ	曜日	7.497	ジムスモ	7 749#	ヴムスモ	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	RE H
Manual	07:00	7,000				07:00			1000		1000	-	07:00	1000	-	1000		07:00
Manual				<b> </b>					<del> </del>		<b>†</b>		1		<del> </del>	-		-
Manual	07:30	07:30(40分)CSLive/パワー		07:30(40分)CSLive/ピラティ		07:30	07:30(40分)CSLive/ファイトアタックB EAT-DEC		07:30(40分)CSLive/ピラティ		07:30(40分)CSLive/健康太		07:30		†	<b>†</b>		07:30
1		ヨガ・REC		Z-REC			LAT NEO				極拳·REC		1		<b></b>	·		4
1	08:00					08:00							08:00			<b>†</b>		08:00
1													1					-
1	08:30	08:30(40分)CSLive/健康太		08:30(40分)CSLive/Lati L		08:30	08:30(40分)CSLive/HOTヨ		08:30(40分)CSLive/Lati L		08:30(40分)CSLive/ヨガ・R		08:30					08:30
## 15		恒季·REG		Lati-REC			77 REC		lati*REC		EC		1	<b> </b>	1	-		*
## 15	09:00					09:00							09:00			<b>†</b>		09:00
## 15													1		1			1
## 15	09:30					09:30					<b>1</b>		09:30		İ			09:30
## 15											T		1		1	·		1
## 15	10:00	10:00(40分)シンブルエアロ・		10:00(40分)ビラティス・貞廣		10:00	10:00(30分)EXCITE—BOD		10:00(40分)シンブルステップ		10:00(40分)シェイブパンプ・		10:00					10:00
は		向側[宣任分]		一门里理券」			「		'為哪!並在分」		小时間団性分」		1	10:15(30分)シェイプパンプ・ 小野島(教理券)				1
	10:30					10:30							10:30	小时间压性分		10:30(60分)キッズ体育スク		10:30
19													1			- 10 (4)30/00 No 300 Sec)		
19	11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)·金 子[整理集]		11:00(40分)シェイブパンプ・ 小野鳥「移理業」		11:00	11:00(40分)HOTヨガ・清水 「移理券」		11:00(40分)パワーヨガ・尼田 「移理券」		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
200		1(11.49)		-1 %1 MQCIE-9597 1			CE-EW1		CE-E-W1									1
1982   1985	11:30					11:30							11:30					11:30
1982   1985																		
1982   1985	12:00	12:00(30分)STEP jam・高 橋(か)「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 太[整理券]				12:00	12:00(40分)ビラティス・江原 「整理券」		12:00(40分)HOTヨガ・貞廣 「整理券」		12:00
Page																		
180	12:30					12:30							12:30					12:30
180		12:50(30分)フィールヨガ・高 橋(か)[整理券]												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 江原[セッション]			
150	13:00			13:00(40分)ファイトアタックP RO・REC[整理券]		13:00	13:00(30分)ファンクショナルコンディシ コニング・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			13:00(40分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・高橋(か)[整理券]		13:00
1982   1982																		
19	13:30					13:30							13:30					13:30
19																		
19	14:00					14:00					<u> </u>		14:00			14:00(30分)ファイトアタックB EAT・中島[整理券]		14:00
1800   1800																		
1500   1500	14:30	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]				14:30
1500   1500											_					■14:50(40分)シェイプパンプ・ - 中島[整理券]		
1800   1800	15:00			<u> </u>		15:00			<u> </u>				15:00			_		15:00
1800   1800													ļ					4
1800   1800	15:30	15:30(60分)キッス体育スク ール(幼児)[スクール][定員]		15:30(60分)キッス体育スク  ル(幼児)[スクール][定員]		15:30	15:30(60分)キッス体育スク ール(幼児)[スクール][定員]		15:30(60分)キッスタンススク ール[スクール][定員]		15:30(60分)キッス体育スク ル(幼児)[スクール][定員]		15:30	15:30(60分)キッス体育スク   ール(幼児)[スクール][定員]				15:30
100   10																15:50(40分)HOTフィールヨガ ・櫻井[整理券]		
1700   1700	16:00					16:00							16:00			-		16:00
1700   1700				40.00/00/11/4					10.00/00/114 - 25/2 - 22/2		40.00/00/11/2		ļ			-		
1730   1730	16:30	ール(児童)[スクール][定員]		ール(児童)[スクール][定員]		16:30	ール(児童)[スクール][定員]		ール[スクール][定員]				16:30	ール(児童)[スクール][定員]		10.50(40(\)0.01   (7.4		16:30
1730   1730	17.00			-		17.00					-		17.00			ルピラティス・REC		17.00
18.00   18	17:00			-		17:00					-		17:00			-		- 17:00
18.00   18	17.00	17:30(30分)スポーツ子供個人鉄(体操		17:20(60 公) セップは奈フカ		17.00			17/20(60 公) セップは喜った		17:20/e0 公\ セップは寄った		17.00	17:20(60公) セップは喜った				17.00
18-20   18	17:30	)[スクール][予約]		一元(児童)(大多一元)[定員]		17:30					一心说道(这多一心是真)		17:30	一ル(児童)[スケール][定員]		<b></b>		17:30
18-20   18	18:00			-	<b> </b>	18:00			1		-		18.00	-	ļ	<del>- </del>		18:00
18-00   18	10.00			-		10.00	1820(10分)ジムスモ/みんなでストレッ				-		10.00					10.00
1900   1900	18:30			<del></del>		18-30							18-20	-		<del> </del>		18:30
19/00   19	. 8.80	18:50(30分)エアサイクルフィットネス/			18.50(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ・	10.00	EAT·黑江[整理券]				·		10.30		<del> </del>			10.30
19.00   19	19:00	リスムライド・高橋(あ)[整理券]		19:10(40分)ピラティス・RFC	初埠	19:00			19:00(10分)ジムスモ/お腹引き締め・		<del> </del>		19-00	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		19:00
18-30   18			l	[整理券]		10.00					<b></b>		10.00	<b> </b>	<del> </del>	<del> </del>		10.00
CLAR	19:30	19.40(40分)ZUM		-		19:30	19:30(40分)シェイブパンブ・		・高橋(か)[整理券]		<b></b>		19:20	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		19:30
100	.0.30	BA (R) · Emi[整 理券]		19:55(5分)ジムスモ/かんたん筋膜は			大門[整理券]		19:55(10分)ジムスモ/かんたん筋膜は		<b></b>		1	<b> </b>	<del> </del>			1
1500   2040 (利用)   1500   2040 (利用)   2050   2040 (利用)   2050   2040 (利用)   2050   2040 (利用)   2050   2050 (利用)   2050 (利用	20:00			CL・高久 20:10(40分)ZUMBA(R)・リ		20:00			ぐし・森広 20:10(40分)ZUM 20:10(40分)ダンス				20:00	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		20:00
2004 (195) HOT3 が 秋草   1950   195		20:25(5分)ジムスモ/かんたん筋トレ・		サ[整理券]		20.00			BA(R)・奇数道: ファン・偶数道: 石 石丸[整理券] 丸[整理券]		<b> </b>		-	<b> </b>	<del> </del>	·		-
100   10	20:30	<sup>山ト</sup> 20:40(40分)HOTヨガ・秋葉		1		20:30	2030(40分)エアサイクルフィットネス/				<del> </del>		20:30	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		20:30
100   21:033分とエイブバンティ   21:00   21:033分とエイブバンティ   21:00   21:033分とエイブバンティ   21:00   21:033分とエイブバンティ   21:00   21:0	_0.50	[整理券]			20.55(10分)ジムスモ/かんたんストレッ		ハソーライド・川崎[登理券]		20.55(10分)ジムスモ/かんたんストレッ		<del> </del>		1	<b> </b>	<del> </del>			1
1,000分/シスモの成化の開発	21:00	ŀ		21:10(30分)シェイブパンプ・	チ・高久	21:00					<del> </del>		21:00	<del> </del>	<del> </del>	<del> </del>		21:00
130   2130		21:25(15分)ジムスモ/かんたん筋膜は		森広[整理券]			2120(5分)ジムスモ/お腹引き締め・高		E·中島[整理券]		-		1		<del> </del>	1		1
지용당성 양ムスモ 지용당성 양소スモ 지용당성 양소スモ 지용당성 양소スモ 지용당성 양소スモ 기용당성 양소スモ 기용성 양소ス 양소スモ 기용성 양소スモ 기용성 양소ス	21:30	СГ-Ш Р				21:30					-		21:30		<del> </del>			21:30
				<b> </b>			ス・高久[整理券]		<b></b>		<del> </del>		1	<b> </b>	<del> </del>	<del> </del>		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	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		1		k	曜日					1	è	曜日				1	NE B