

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]: 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/フィットアタック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・Lati・REC		08:30	08:30(40分)CSLive/HOTヨガ・REC		08:30(40分)CSLive/Lati・Lati・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)シンブルエアロ・高橋(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・高橋(整理券)		10:00(40分)シンブルステップ・高橋(整理券)		10:00(40分)シェイプバンプ・小野島(整理券)		10:00	10:15(30分)シェイプバンプ・小野島(整理券)			10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [定員]	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)シェイプバンプ・小野島(整理券)		11:00	11:00(40分)HOT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)エアナクルフィットネス・パワーライド・川島(整理券)				11:00
11:30					11:30							11:30					11:30
12:00	12:00(30分)STEP・jam・高橋(か) [整理券]		12:00(40分)エアナクルフィットネス・リズムライド(小野島(整理券)		12:00	12:00(40分)エアナクルフィットネス・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)		12:00
12:30					12:30							12:30					12:30
13:00	12:50(30分)フィールヨガ・高橋(か) [整理券]		13:00(40分)フィットアタックPRO・REC(整理券)		13:00	13:00(30分)ファンクショナルコンディショニング(小野島(整理券)		13:00(40分)CSLive/エアナクルフィットネス・パワーライド・REC(整理券)				13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富沢(整理券)	12:50(30分)清和セッションセラピスト(江原(セッション)		13:00(40分)エアナクルフィットネス・リズムライド・高橋(か) [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BEAT・中島(整理券)	14:00
14:30	14:30(30分)スポーツ準備入塾(休館) [スクール] [予約]		14:30(30分)スポーツ準備入塾(休館) [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)シェイプバンプ・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(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]				15:30
16:00					16:00							16:00			15:50(40分)HOTフィールヨガ・樫井(整理券)		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
17:00					17:00							17:00					17:00
17:30	17:30(30分)スポーツ準備入塾(休館) [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	18:20(10分)ジムスモ・みんなでストレッチ・高久		18:40(30分)フィットアタックBEAT・高江(整理券)				18:30					18:30
19:00	18:50(30分)エアナクルフィットネス・リズムライド・高橋(か) [整理券]		18:50(40分)ピラティス・REC(整理券)		19:00			18:20(10分)ジムスモ・お楽しみ締め・高江				19:00					19:00
19:30	19:00(30分)ZUMBA(R)・金子(整理券)	18:40(40分)ZUMBA(R)・Em(整理券)			19:30	19:30(40分)シェイプバンプ・大門(整理券)		19:20(30分)HOTフィールヨガ・高橋(か) [整理券]				19:30					19:30
20:00					20:00	19:50(5分)ジムスモ・かんたん筋トレ・高久		19:50(10分)ジムスモ・かんたん筋トレ・高久		20:10(40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)	20:10(40分)ZUMBA(R)・高橋(か) [整理券]	20:00					20:00
20:30	20:20(5分)ジムスモ・かんたん筋トレ・高久				20:30	20:40(40分)HOTヨガ・秋葉(整理券)		20:30(40分)エアナクルフィットネス・パワーライド・川島(整理券)				20:30					20:30
21:00					21:00			20:50(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・高久				21:00					21:00
21:30	21:20(5分)ジムスモ・かんたん筋トレ・高江(セッション)		21:10(30分)シェイプバンプ・森田(整理券)		21:30	21:20(5分)ジムスモ・お楽しみ締め・高江(セッション)		21:30(30分)EXCITEーCOR・中島(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	