

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年02月 -

11日(火)、23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>

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
スタジオ	ジムモ	スタジオ	ジムモ	スタジオ	ジムモ	スタジオ	ジムモ	スタジオ
07:00			07:00			07:00		07:00
07:30	07:30 40分 CSLive/パワーアガ・REC	07:30 40分 CSLive/ビラティス・REC	07:30 00分 CSLive/ファイアタックB EAT-REC	07:30 40分 CSLive/ホットヨガ・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/Latin・REC	08:30 40分 CSLive/ホットヨガ・REC	08:30 40分 CSLive/ビラティス・REC	08:30 40分 CSLive/ファイアタックB EAT-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 ビラティス・貞原[整理券]	10:00 40分 エアロヨガ・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・馬場[整理券]	10:00		10:00
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 シェイプパンプ・小野島[整理券]	11:00 40分 HOTヨガ・清水[整理券]	11:00 40分 ビラティス・Chisato[整理券]	11:00 40分 CSLive/ダンスWAVE-LIVE	11:00	11:00 40分 エアロヨガ・ホットヨガ・川崎[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 エアロヨガ・リズムライド・小野島[整理券]	12:00 40分 エアロヨガ・リズムライド・小野島[整理券]	12:00 40分 ZUMBA(R)・安木[整理券]	12:00 40分 ビラティス・江原[整理券]	12:00	12:00 40分 HOTヨガ・貞原[整理券]	12:00
12:30	12:50 30分 フィールヨガ・高橋(か)[整理券]		12:30			12:30		12:30
13:00	13:00 40分 ファイアタックB EAT-REC[整理券]	13:00 30分 ファイナルコンディショニング・小野島[整理券]	13:00 40分 CSLive/エアロヨガ・リズムライド・小野島[整理券]		12:55 40分 ZUMBA(R)・高江(セシション)	13:00	13:00 40分 エアロヨガ・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
14:30			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 60分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]定員	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 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 60分 キッズ体育スクール(幼児)[スクール]定員	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 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 60分 キッズ体育スクール(児童)[スクール]定員	16:30	16:30 40分 HOTフィールヨガ・横井[整理券]	16:00
17:00			17:00			17:00		17:00
17:30	17:30 30分 スポーツチケット人気(体操)[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 キッズダンススクール[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		17:30
18:00			18:00			18:00		18:00
18:30	18:30 30分 エアロヨガ・高橋(あ)[整理券]	18:30 10分 ジムスモ・みんなでストレッチ・高橋	18:30 30分 ファイアタックB EAT-高江[整理券]	18:30 10分 ジムスモ・みんなでストレッチ・高橋	18:30 30分 HOTフィールヨガ・貞原[手相]	18:30		18:30
19:00	19:10 40分 フィールビラティス・玉[整理券]	18:50 10分 ジムスモ・かんたんストレッチ	19:00	19:00 10分 ジムスモ・お腹引き締め・貞原	19:00 30分 HOTフィールヨガ・高橋(か)[整理券]	19:00		19:00
19:30	19:30 40分 ZUMBA(R)-Em[整理券]	19:30 40分 ジムスモ・かんたん筋膜ほぐし・高橋	19:30 40分 シェイプパンプ・大門[整理券]	19:30 40分 ジムスモ・かんたん筋膜ほぐし・高橋	19:30 30分 HOTフィールヨガ・貞原[手相]	19:30		19:30
20:00	20:10 40分 ZUMBA(R)-リザ[整理券]	20:00		20:10 40分 ジムスモ・かんたん筋膜ほぐし・高橋	20:10 40分 ZUMBA(R)-Em[整理券]	20:00		20:00
20:30	20:40 40分 HOTヨガ・秋葉[整理券]		20:30	20:30 40分 エアロヨガ・フィットネス・高橋	20:30 40分 ジムスモ・かんたん筋膜ほぐし・高橋	20:30		20:30
21:00	21:10 40分 シェイプパンプ・新宿[整理券]	21:00		20:55 10分 ジムスモ・かんたんストレッチ・高橋	20:55 10分 ジムスモ・かんたん筋膜ほぐし・高橋	21:00 30分 EAT-COR E-中島[整理券]		21:00
21:30	21:20 40分 ジムスモ・かんたん筋膜ほぐし・高橋	21:30		21:20 30分 ボールdeリラックス・高橋[整理券]	21:20 30分 ジムスモ・お腹引き締め・高橋	21:30		21:30
曜日	スタジオ	ジムモ	スタジオ	ジムモ	スタジオ	ジムモ	スタジオ	ジムモ