

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(水)、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		曜日	水		木		曜日	金		曜日	土		曜日	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B EAT・REC		07:30/40分 CSLive/HOT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/Lati Lat・REC		08:30	08:30/40分 CSLive/HOTヨガ・REC		08:30/40分 CSLive/ピラティス・REC		08:30/40分 CSLive/フィットアタックB RO・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・高橋[整理券]		10:00/40分 ピラティス・貞廣[整理券]		10:00	10:00/40分 CSLive/フィットアタックB EAT・REC		10:00/40分 シンプルステップ・高橋[整理券]		10:00/40分 シェイプバンブー王[整理券]			10:00						10:00
10:30					10:30	10:30/40分 CSLive/フィットアタックB EAT・REC							10:30	10:30/40分 シェイプバンブー・小野鳥[整理券]					10:30
11:00	11:00/40分 ZUMBA(R)・金子[整理券]		11:00/40分 シェイプバンブー・小野鳥[整理券]		11:00	11:00/40分 HOTヨガ・清水[整理券]		11:00/40分 ピラティス・Chinaki[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]			10:30/60分 キッズ体育スクール(幼児) スクール[定員]		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 エアサイクルフィットネス パズムライド・小野鳥[整理券]		12:00	12:00/40分 エアサイクルフィットネス 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
12:30					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B RO・REC[整理券]		13:00	13:00/40分 ファンクダンス・高橋(か)[整理券]		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	12:55/40分 ZUMBA(R)・富沢[整理券]	12:50/20分 高橋(か)セッションセラピスト・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B EAT・中島[整理券]		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	14:30/60分 キッズ体育スクール(幼児) スクール[定員]			14:30/40分 シェイプバンブー・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(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
16:00					16:00								16:00				15:30/40分 HOTフィールヨガ・櫻井[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(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]			16:30/40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 スポーツ指導人塾(後編) 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	18:20/30分 エアサイクルフィットネス パズムライド・高橋(か)[整理券]				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B EAT・高江[整理券]					18:30	18:30/30分 スポーツ指導人塾(後編) スクール[予約]					18:30
19:00					19:00			18:00/10分 ジムスモ/お楽しみ締め・高江					19:00						19:00
19:30	19:20/10分 ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ・高久		19:10/40分 ピラティス・王[整理券]		19:30	19:30/40分 シェイプバンブー・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			18:50/10分 ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ・高久		20:10/40分 ZUMBA(R)・Riサ[整理券]			20:00						20:00
20:30	20:20/5分 ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ・高久				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[整理券]				20:10/40分 ZUMBA(R)・Riサ[整理券]			20:30						20:30
21:00					21:00			20:50/10分 ジムスモ/みんなが笑顔でストレッチ・高久		21:10/30分 EXCITEーCOR Eー中島[整理券]			21:00						21:00
21:30					21:30								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	