

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年03月 -

20日(金)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) [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
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(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
08:00								08:00
08:30	08:30(40分)CSLive/健康太極拳・REC	08:30(40分)CSLive/Lati・L・st・REC	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・REC		08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	08:30
08:00								08:00
08:30							08:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	08:30
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(40分)シンプルステップ・高橋(整理券)	10:00(40分)シェイプハンブ・王(整理券)			10:00
10:30							10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	10:30
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)	11:00(40分)シェイプハンブ・小野鳥(整理券)	11:00(40分)HOTヨガ・清水(整理券)	11:00(40分)ピラティス・Chin・k(整理券)	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE			11:00
11:30								11:30
12:00	12:00(30分)STEP jam・高橋(か)(整理券)	12:00(40分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)	12:00(40分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)	12:00(40分)ZUMBA(R)・安本(整理券)			12:00(40分)ピラティス・江原(整理券)	12:00
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(40分)ファンクダンス・高橋(か)(整理券)	13:00(40分)CSLive/エアロバイク・高橋(か)(整理券)			12:55(40分)ZUMBA(R)・富沢(整理券)	13:00
13:30							13:00(40分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)	13:30
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(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】		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	14:30
15:00							14:50(40分)シェイプハンブ・中島(整理券)	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(60分)キッズダンススクール【スクール】	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30
16:00							15:50(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(幼児)【スクール】	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		16:50(40分)CSLive/フィールピラティス・REC	16:30
17:00								17:00
17:30	17:30(60分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	17:30
18:00								18:00
18:30	18:20(30分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)		18:20(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・高久	18:40(30分)フィットアタックB・EAT・高久(整理券)			18:30(60分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)	18:30
19:00		18:10(40分)フィールピラティス・王(整理券)		18:20(10分)ジムスモ・お慶引き締め・高久	18:20(10分)ジムスモ・お慶引き締め・高久			19:00
19:30	18:40(40分)ZUMBA(R)・Em(整理券)			18:20(30分)HOTフィールヨガ・高橋(か)(整理券)	18:20(30分)HOTフィールヨガ・高橋(か)(整理券)			19:30
20:00		18:30(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・高久		18:30(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・高久	18:30(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・高久			20:00
20:30	20:20(3分)ジムスモ・かんたんストレッチ・高久	20:10(40分)ZUMBA(R)・リウ(整理券)		20:30(40分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)	20:30(40分)エアロバイク・高橋(か)(整理券)			20:30
21:00		21:10(30分)シェイプハンブ・高久(整理券)	20:50(10分)ジムスモ・かんたんストレッチ・高久	21:00(30分)EXCITE-COR・高久(整理券)	21:00(30分)EXCITE-COR・高久(整理券)			21:00
21:30			21:20(5分)ジムスモ・お慶引き締め・高久	21:30(30分)ホールdeリラクゼーション・高久(整理券)	21:30(30分)ホールdeリラクゼーション・高久(整理券)			21:30