

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年05月 -

4日(月)、5日(火)、6日(水)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	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ
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/HOTヨガ-REC		07:30/40分 CSLive/健康本橋季-REC
08:00							
08:30	08:30/40分 CSLive/健康本橋季-REC		08:30/40分 CSLive/ZenYoga-REC		08:30/40分 CSLive/HOTヨガ-REC		08:30/60分 キッズ体育スクール(幼児)【スクール】
09:00							
09:30							09:30/60分 キッズ体育スクール(幼児)【スクール】
10:00	10:00/40分 ファイトアタックB EAT-天川(整理券)		10:00/40分 ピラティス・真廣(整理券)		10:00/40分 シンプルステップ-真廣(整理券)		10:00/40分 シェイプハンプ-王(整理券)
10:30							10:30/30分 シェイプハンプ-小野島(整理券)
11:00	11:00/40分 ZUMBA(R)-金子(整理券)		11:00/40分 シェイプハンプ-小野島(整理券)		11:00/40分 ヨガ・清水(整理券)		11:00/40分 エアサイクルフットネス(アール)【スクール】
11:30							
12:00	12:00/40分 シンプルエアロ-真廣(整理券)		12:00/40分 エアサイクルフットネス(アール)【スクール】		12:00/45分 ZUMBA(R)-AKANE(整理券)		12:00/40分 ピラティス-江原(整理券)
12:30							12:30/40分 ヨガ・真廣(整理券)
13:00	13:00/40分 ZenYoga-真廣(整理券)		13:00/40分 CSLive/ZenYoga-REC(整理券)		13:00/40分 CSLive/エアサイクルフットネス(アール)【スクール】		12:55/40分 ZUMBA(R)-富沢(整理券)
13:30							13:00/40分 シェイプハンプ-森広(整理券)
14:00							14:00/30分 ファイトアタックB EAT-中島(整理券)
14:30							14:30/60分 キッズ体育スクール(児童)【スクール】
15:00							14:50/40分 エアサイクルフットネス(アール)【スクール】
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】
16:00							15:50/40分 HOT ZenYoga-櫻井(整理券)
16:30	16:30/60分 キッズ体育スクール(児童)【スクール】		16:30/60分 キッズ体育スクール(児童)【スクール】		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】
17:00							
17:30	17:30/30分 スポーツ指導人妻(体験)【スクール】		17:30/60分 キッズ体育スクール(児童)【スクール】		17:30/60分 キッズ体育スクール(児童)【スクール】		17:30/60分 キッズ体育スクール(児童)【スクール】
18:00							
18:30	18:00/30分 エアサイクルフットネス(アール)【スクール】		18:10/40分 フィニッシュピラティス-真(整理券)		18:10/40分 ファイトアタックB EAT-天川(整理券)		18:30/30分 スポーツ指導人妻(体験)【スクール】
19:00	19:00/40分 ZUMBA(R)-Emi(整理券)				19:30/40分 シェイプハンプ-大門(整理券)		
20:00							20:10/40分 ZUMBA(R)-AKANE(整理券)
20:30	20:35/40分 ヨガ・秋葉(整理券)						
21:00							21:10/30分 シェイプハンプ-森広(整理券)
21:30	21:35/15分 クラスメイトさんお楽しみCLUB						21:30/40分 CSLive/ZenYoga(整理券)
22:00							
22:30							
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