

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年06月 -

21日(日)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	ジムスモ	曜日	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	曜日	スタジオ	ジムスモ
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(40分)CSLive/エアーサウナ ヨガ-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/ZenYo ga-REC		08:30(40分)CSLive/HOTヨ ガ-REC		08:30(40分)CSLive/フィ ットボディアス-REC		08:30(40分)CSLive/エアーサウナ ヨガ-REC					08:30	08:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)【スクール】	08:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】
09:00														09:00		
09:30														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)フィットアタックB EAT-中島		10:00(40分)ピラティス・真 直		10:00(40分)CSLive/フィットアタ ックB-REC		10:00(40分)シェイプハン プ-王		10:00(40分)シェイプハン プ-王					10:00		
10:30														10:30	10:30(30分)シェイプハン プ-小野島	10:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)【スクール】
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・金 子		11:00(40分)シェイプハン プ-小野島		11:00(40分)ヨガ・清水		11:00(40分)ピラティス・Cha ki		11:00(40分)CSLive/ダンスWA VE-LIVE					11:00	11:00(40分)エアサイクルフ ットネス-アライ	
11:30														11:30		
12:00	12:00(40分)フィットアタック B EAT-中島		12:00(40分)エアサイクルフ ットネス-アライ		12:00(45分)ZUMBA(R)・A KANEI		12:00(45分)ZUMBA(R)・安 本		12:00(45分)ZUMBA(R)・安 本					12:00	12:00(40分)ピラティス・江 原	12:00(40分)ヨガ・真直
12:30														12:30		
13:00	13:00(40分)CSLive/ヨガ-R EC		13:00(40分)CSLive/ZenYoga -REC		13:00(40分)CSLive/エアーサウ ナヨガ-REC		13:00(40分)CSLive/エアーサウ ナヨガ-REC		13:00(40分)CSLive/エアーサウ ナヨガ-REC					13:00	12:55(40分)ZUMBA(R)・富 沢	13:00(40分)シェイプハン プ-森広
13:30														13:30		
14:00														14:00		14:00(30分)フィットアタック B EAT-中島
14:30														14:30	14:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】	14:50(40分)エアサイクルフ ットネス-アライ
15:00														15:00		15:00(40分)フィットアタック B EAT-中島
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	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)【スクール】	15:50(40分)フィットアタック B EAT-中島
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】		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】		16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】					16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】	
17:00														17:00		
17:30	17:30(30分)スポーツ指導人 員-19		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】		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】					17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)【スクール】	
18:00														18:00		
18:30	18:00(40分)エアサイクルフ ットネス-アライ		18:10(40分)フィートピラ ティス		18:30(40分)フィットアタック B EAT-高江		18:10(40分)フィットアタック B EAT-天川		18:30(30分)スポーツ指導 人員-19					18:30	18:30(30分)スポーツ指導 人員-19	
18:30														18:30		
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・E mi				19:30(40分)シェイプハン プ-大門									19:00		
20:00														20:00		
20:30	20:35(40分)ヨガ・秋葉													20:30		
21:00														21:00		
21:30	21:35(15分)ヨガ・かんたん ストレッチ		21:10(30分)シェイプハン プ-森広											21:30	21:30(40分)CSLive/ZenY oga	
22:00														22:00		
22:30														22:30		