

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年07月 -

20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			07:00		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/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC	07:30/40分CSLive/ヨガ・RE-EC	07:30/40分健康太極拳-R&C	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/ZenYoga-REC	08:30/40分CSLive/ヨガ・RE-EC	08:30/40分CSLive/カラダアトックス-REG	08:30/40分CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド-REC	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〕〔定員〕	08:30
09:00			09:00			09:00		09:00
09:30			09:30			09:30	09:30/60分キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕〔定員〕	09:30
10:00	10:00/40分CSLive/パワーヨガ-REC(整理券)	10:00/40分ピラティス・真流(整理券)	10:00/40分CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(整理券)	10:00/40分CSLive/フィットアタックB-REC	10:00/40分シェイブバンブ・小野鳥(整理券)	10:00		10:00
10:30			10:30			10:30	10:30/60分キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕〔定員〕	10:30
11:00	11:00/40分ZUMBA(R)・金子(整理券)	11:00/40分シェイブバンブ・小野鳥(整理券)	11:00/40分ヨガ・清水(整理券)	11:00/40分フィールピラティス・王(整理券)	11:00/40分CSLive/ダンスWAVE-LIVE(整理券)	11:00		11:00
11:30			11:30			11:30		11:30
12:00	12:00/40分フィットアタックB EAT・中島(整理券)	12:00/40分エアサイクルフィットネス/リズムライド・小野鳥(整理券)	12:00/40分ZUMBA(R)・A KANE(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	12:00/40分ヨガ・真流(整理券)	12:00
12:30			12:30			12:30		12:30
13:00	13:00/40分CSLive/ピラティス-REC(整理券)	13:00/40分CSLive/ZenYoga-REC(整理券)	13:00/40分CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド-REC(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	13:00/40分シェイブバンブ・天川(整理券)	13:00	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	14:30/30分スポーツ子供館入館(スクール)〔予約〕		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	14:50/40分エアサイクルフィットネス/リズムライド・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〕	15:30/60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	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	15:50/40分フィールヨガ・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〕	16:30/60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	16:30/60分キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕〔定員〕	16:30
17:00			17:00			17:00		17:00
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	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	18:00/40分エアサイクルフィットネス/リズムライド・真流(整理券)		18:30	18:40/30分フィットアタックB EAT・高江(整理券)	18:30/30分スポーツ子供館入館(スクール)〔予約〕	18:30	18:30/30分スポーツ子供館入館(体育館)〔スクール)〔予約〕	18:30
19:00		18:10/40分フィールピラティス・王(整理券)	19:00	18:10/40分フィットアタックB EAT・天川(整理券)		19:00		19:00
19:30	19:40/40分ZUMBA(R)・Emi(整理券)		19:30	19:30/40分シェイブバンブ・大門(整理券)		19:30		19:30
20:00		20:10/40分ZUMBA(R)・リナ(整理券)	20:00	20:10/40分ZUMBA(R)・A Kane(整理券)		20:00		20:00
20:30	20:35/40分ヨガ・秋葉(整理券)		20:30	20:30/40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)		20:30		20:30
21:00	21:00/15分ジムスモ・かんたん健康法として出す	21:10/30分シェイブバンブ・中島(整理券)	21:00	21:00/40分フィットアタックB EAT・高江(整理券)		21:00		21:00
21:30			21:30	21:30/40分CSLive/ZenYoga(整理券)		21:30		21:30
22:00			22:00			22:00		22:00
22:30			22:30			22:30		22:30
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