

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年08月 -

15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)は休業日です。

11日(火)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
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
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/ヨガ・REC			07:30
08:00								08:00
08:30	08:30/40分CSLive/健康本橋孝・REC	08:30/40分CSLive/ZenYoga・REC		08:30/40分CSLive/ヨガ・REC	08:30/40分CSLive/カラダアトックス・REC		08:30/60分キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕	08:30
09:00								09:00
09:30							09:30/60分キッズ体育スクール(幼児)〔スクール〕	09:30
10:00	10:00/40分セッションステップ・高級(土)〔整理券〕	10:00/40分ピラティス・真廣〔整理券〕		10:00/40分CSLive/ファイアタックB・REC	10:00/40分シェイプハンプ・小野島〔整理券〕			10:00
10:30							10:15/30分シェイプハンプ・小野島〔整理券〕	10:30
11:00	11:00/40分ZUMBA(R)・金子〔整理券〕	11:00/40分シェイプハンプ・小野島〔整理券〕		11:00/40分ヨガ・清水〔整理券〕				11:00
11:30								11:30
12:00	12:00/40分ファイアタックB・EAT・中島〔整理券〕	12:00/40分エアサイクルフィットネス・パワーヨガ・小野島〔整理券〕		12:00/40分ZUMBA(R)・AKANE〔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	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/リズムヨガ〔整理券〕	13:00/40分CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーヨガ〔整理券〕		13:00/40分シェイプハンプ・天川〔整理券〕	13:00
13:30								13:30
14:00							14:00/30分ファイアタックB・EAT・市島〔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〕				14:30/30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(児童)〔スクール〕	14:30
15:00							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〕	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
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〕	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〕	16:30/60分キッズ体育スクール(児童)〔スクール〕	16:30
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〕		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
18:00								18:00
18:30	18:00/40分エアサイクルフィットネス/パワーヨガ・高級(土)〔整理券〕			18:40/30分ファイアタックB・EAT・真江〔整理券〕		18:30/30分スポーツ子供館入館〔スクール〕〔予約〕		18:30
19:00		19:10/40分フィールピラティス・王〔整理券〕			19:10/40分ファイアタックB・EAT・天川〔整理券〕			19:00
19:30	19:40/40分ZUMBA(R)・Emi〔整理券〕			19:30/40分シェイプハンプ・大門〔整理券〕				19:30
20:00		20:10/40分ZUMBA(R)・リサ〔整理券〕			20:10/40分ZUMBA(R)・AKANE〔整理券〕			20:00
20:30	20:35/40分ヨガ・秋葉〔整理券〕			20:30/40分エアサイクルフィットネス/パワーヨガ・中野島〔整理券〕				20:30
21:00		21:10/30分シェイプハンプ・中島〔整理券〕						21:00
21:30	21:00/15分ジムスモ・かんたん健康法・上田			21:30/40分CSLive/ZenYoga・REC〔整理券〕				21:30
22:00								22:00
22:30								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	ジムスモ
曜日	月		火		水		木	
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	土		日		月		火	
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