

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年09月 -

21日(月)、22日(火)、23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
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				07:00
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				08:00
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・REC			08:30
09:00				09:00				09:00
09:30				09:30				09:30
10:00	10:00(40分)エアロビクス・ダンス・エクササイズ(中級)・(整理券)		10:00(40分)ピラティス・真広(整理券)		10:00(40分)CSLive/フットボール・REC			10:00
10:30				10:30				10:30
11:00	11:00(40分)ZUMBA(R)・金子(整理券)		11:00(40分)シェイプ・バンブ・小野鳥(整理券)		11:00(40分)ヨガ・清水(整理券)			11:00
11:30				11:30				11:30
12:00	12:00(40分)フットボール・EAT・中島(整理券)		12:00(40分)エアロビクス・ダンス・エクササイズ(中級)・小野鳥(整理券)		12:00(40分)ZUMBA(R)・AKANE(整理券)			12:00
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/エアロビクス・ダンス・エクササイズ(中級)・REC(整理券)			13:00
13:30				13:30				13:30
14:00				14:00				14:00
14:30	14:30(30分)スポーツ子供館入会(スクール)・予約			14:30				14:30
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)キッズダンススクール(幼児)・[スクール]・[定員]			15:30
16:00				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]・[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(児童)・[スクール]・[定員]			16:30
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(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
18:30	18:30(40分)エアロビクス・ダンス・エクササイズ(中級)・高橋(中)・(整理券)			18:30	18:40(30分)フットボール・EAT・高江(整理券)			18:30
19:00			18:10(40分)フィール・ピラティス・王(整理券)		18:10(40分)フットボール・EAT・天川(整理券)			19:00
19:30	19:40(40分)ZUMBA(R)・Emi(整理券)			19:30	19:30(40分)シェイプ・バンブ・大門(整理券)			19:30
20:00			20:10(40分)ZUMBA(R)・リナ(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	20:30(40分)エアロビクス・ダンス・エクササイズ(中級)・高橋(中)・(整理券)			20:30
21:00			21:10(30分)シェイプ・バンブ・森広(整理券)					21:00
21:30	21:30(40分)エアロビクス・ダンス・エクササイズ(中級)・山手(中)・(整理券)			21:30	21:30(40分)CSLive/ZenYoga(整理券)			21:30
22:00				22:00				22:00
22:30				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	