

セントラルスポーツ ジムスタ 飯田橋サクラ - 2026年10月 -

12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
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ICSLive/パワーヨガ・REC		07:30/40分ICSLive/Plates・Shape・REC		07:30/40分ICSLive/エアサイクル・フィットネス/スリムライフ・REC	07:30/40分健康太極拳・REC		07:30
08:00								08:00
08:30	08:30/40分ICSLive/健康太極拳・REC		08:30/40分ICSLive/ZenYoga・REC		08:30/40分ICSLive/ヨガ・REC	08:30/40分ICSLive/カラダアトックス・REC		08:30
09:00								09:00
09:30								09:30
10:00	10:00/40分ICSLive/ウェルネス・セッション・ストレッチ・高橋(主) [整理券]		10:00/40分ピラティス・真廣 [整理券]		10:00/40分ICSLive/フィットアタックB・REC	10:00/40分シェイプバンプ・小野鳥 [整理券]		10:00
10:30								10:30
11:00	11:00/40分ZUMBA(R)・金子 [整理券]		11:00/40分シェイプバンプ・小野鳥 [整理券]		11:00/40分HOTヨガ・清水 [整理券]	11:00/40分ピラティス・Haruka [整理券]		11:00
11:30								11:30
12:00	12:00/30分EXCITE-BODY・中島 [整理券]		12:00/40分エアサイクル・フィットネス/スリムライフ・小野鳥 [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
12:30								12:30
13:00	13:00/40分ICSLive/ピラティス・REC [整理券]		13:00/40分ICSLive/ZenYoga・REC [整理券]		13:00/40分ICSLive/エアサイクル・フィットネス/スリムライフ [整理券]	13:00/40分ICSLive/エアサイクル・フィットネス/スリムライフ [整理券]		13:00
13:30								13:30
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]				14:30/30分ICSLive/リズムCAMP・LIVE	14:30/60分キッズ体育スクールの(幼児) [スクール] [定員]		14:30
15:00								15:00
15:30	15:30/60分キッズ体育スクールの(幼児) [スクール] [定員]		15:30/60分キッズ体育スクールの(幼児) [スクール] [定員]		15:30/60分キッズダンススクールの(幼児) [スクール] [定員]	15:30/60分キッズ体育スクールの(幼児) [スクール] [定員]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30/60分キッズ体育スクールの(児童) [スクール] [定員]		16:30/60分キッズ体育スクールの(児童) [スクール] [定員]		16:30/60分キッズダンススクールの(児童) [スクール] [定員]	16:30/60分キッズ体育スクールの(児童) [スクール] [定員]		16:30
17:00								17:00
17:30			17:30/60分キッズ体育スクールの(児童) [スクール] [定員]		17:30/60分キッズ体育スクールの(児童) [スクール] [定員]	17:30/60分キッズ体育スクールの(児童) [スクール] [定員]		17:30
18:00								18:00
18:30	18:00/40分エアサイクル・フィットネス/ウェルネス・高橋(主) [整理券]				18:40/30分フィットアタックBEAT・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分フィットアタックBEAT・天川 [整理券]			19:00
19:30	19:40/40分ZUMBA(R)・Emi [整理券]				19:30/40分シェイプバンプ・大門 [整理券]			19:30
20:00			20:10/40分ZUMBA(R)・EAT・高江 [整理券]		20:10/40分ZUMBA(R)・AKANE [整理券]			20:00
20:30	20:35/40分HOTヨガ・秋葉 [整理券]				20:30/40分エアサイクル・フィットネス/スリムライフ・小野鳥 [整理券]			20:30
21:00			21:10/30分シェイプバンプ・真廣 [整理券]					21:00
21:30	21:00/15分ジムスモ・かんたん健康作り出し				21:30/40分ICSLive/ZenYoga [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