セントラルスポーツ　ジムスタ　飯田橋サクラ－2026年11月－

3日(火)、23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 ＞

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間
	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	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/Pilates Shape・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/パワーヨガ・REC		07:30(40分)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/ZenYoga・REC		08:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		08:30(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		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
09:30													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)コンビネーションステップ・美術（ニ）[整理券]		10:00(40分)ピラティス・貞廣[整理券]		10:00(40分)CSLive/ヨガ・RECRO・REC		10:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC		10:00(40分)シェイプバンプ・小野島[整理券]		10:15(30分)シェイプバンプ・小野島[整理券]	10:15(45分)ジムスモ/ランコン（ランニングコンディショニング）・天川			10:00
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)シェイプバンプ・小野島[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(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[整理券]		11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・Sana[整理券]				11:00
11:30															11:30
12:00	12:00(30分)EXCITE一BODY・中島[整理券]		12:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・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(40分)HOTヨガ・貞廣[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(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[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]				12:55(40分)ZUMBA（R）・富沢[整理券]	12:55(30分)有料セッション/ピラティス・江原[セッション]	13:00(40分)シェイプバンプ・天川[整理券]		13:00
13:30															13:30
14:00													14:00(30分)ファイトアタックBEAT・中島[整理券]		14:00
14:30	14:30(30分)スポーツ子供個人塾[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][定員]		14:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][定員]				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][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[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(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][定員]				15:30
16:00													15:50(40分)HOT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(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
17:30			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(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(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
18:30					18:40(30分)ファイトアタックBEAT・黒江[整理券]				18:30(30分)スポーツ子供個人塾[スクール][予約]		18:30(30分)スポーツ子供個人塾（体操）[スクール][予約]				18:30
18:50	18:50(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・高橋（あ）[整理券]														
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)フリースタイルダンスリサ[整理券] / 20:10(40分)ZUMBA（R）・リサ・義耕遊[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/パワーライド・小野島[整理券]										20:30
21:00	21:25(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし・山下		21:10(30分)シェイプバンプ・森広[整理券]				21:00(30分)CSLive/ファイトアタックBEAT・中島（整理券） / 21:30(30分)CSLive/ヨガ・小島（中島整理券）								21:00
21:30					21:30(40分)CSLive/ZenYoga[整理券]										21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
	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	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	スタジオ	ジムスモ	
時間	月		火		水		木		金		土		日		時間

作成日:2026/10/21 18:18:30