

セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前 - 2024年05月 -

3日(金)、4日(土)、5日(日)、6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 > - スタジオ

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00						09:10(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・栗山[スクール]	09:10(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・坂本[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00					10:10(40分)ラテンファン・市川[整理券]		10:10(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・坂本[スクール]	10:00
10:30	10:15(30分)健康気功法・加藤[整理券]	10:15(30分)HOTSムース&ヒーリング・坂本[整理券]	10:15(40分)ヨガ・平井[整理券]	10:15(30分)FIT jam・栗山[整理券]		10:30(30分)ボディケアストレッチ・田口[整理券]		10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・加藤[整理券]	11:00(40分)ダンスWAVE・若林[整理券]	11:10(40分)ZUMBA(R)・平井[整理券]	11:00(40分)CSLive/ピラティス[整理券]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[整理券]			11:00
11:30						11:20(40分)エアロサーキット・田口[整理券]		11:30
12:00	11:55(50分)有料セッション/ヒップホップ・小林[セッション][予約]	12:00(40分)コンビネーションエアロ・小島[整理券]	12:05(30分)シェイフパンプ・栗山[整理券]	11:55(40分)ZUMBA(R)・栗山[整理券]	11:55(40分)ファイトアタックBEAT・若林[整理券]			12:00
12:30							12:15(30分)ジャズダンス・小林[整理券]	12:30
13:00	13:00(40分)ベリーダンス・永山[整理券]	12:55(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[整理券]	12:50(40分)シンプルエアロ[整理券]	12:50(30分)ボディメイクレーニング・坂本[整理券]	12:50(30分)FIT jam・若林[整理券]	13:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO[整理券]	13:00(50分)有料セッション/ジャズダンス・小林[セッション][予約]	13:00
13:30								13:30
14:00						13:55(30分)CSLive/X-CORE TRAINING[整理券]	14:05(40分)ZUMBA(R)・若林[整理券]	14:00
14:30								14:30
15:00							15:00(30分)CSLive/パワーパンプ[整理券]	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・坂本[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・坂本[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・坂本[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・栗山[スクール]		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・坂本[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・坂本[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)・若林[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・坂本[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児・児童)・若林[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・栗山[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)・坂本[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・坂本[スクール]				17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00			19:00(30分)FIT jam・栗山[整理券]		19:00(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス[整理券]			19:00
19:30	19:15(30分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・仲島[整理券]	19:25(30分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・西村[整理券]						19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイフパンプ[整理券]	20:10(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]		19:45(40分)ファイトアタックBEAT・栗山[整理券]		19:50(40分)ヨガ・堀川[整理券]		20:00
20:30			20:40(40分)CSLive/Lati Lati[整理券]					20:30
21:00	20:50(30分)ビューティプロジェクト[整理券]				20:45(40分)CSLive/シンプルエアロ[整理券]			21:00
21:30		21:05(30分)CSLive/エアロサーキット[整理券]						21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日