

セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前 - 2025年04月 -

29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 > - 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)・坂本[スクール]	09:10(60分)キッズ体育スクール(児童)・坂本[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00								10:00
10:30	10:15(30分)健康気功法・加藤[整理券]	10:15(30分)モビリティストレッチ・坂本[整理券]	10:15(40分)HOTヨガ・平井[整理券]	10:15(30分)健康体操・渡邊[整理券]	10:15(30分)CSLive/からだアクティブ	10:30(30分)ファンクショナルコンディショニング・田口[整理券]	10:40(30分)ビューティプロジェクト/スムーズ&ヒーリング・仲島[整理券]	10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・加藤[整理券]	11:00(40分)フィールピラティス・渡邊[整理券]	11:10(40分)ZUMBA(R)・平井[整理券]	11:00(40分)CSLive/ピラティス	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE			11:00
11:30						11:20(40分)エアロサーキット・田口[整理券]	11:25(60分)有料セッション/ジャズダンス・小林[セッション][予約]	11:30
12:00	11:55(60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(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT	11:55(40分)フィールヨガ・渡邊[整理券]	11:55(30分)ストレッチ・鈴木[整理券]			12:00
12:30						12:15(40分)シェイブパンツ40・坂本[整理券]	12:40(30分)ファンクショナルトレーニング・小林[整理券]	12:30
13:00	13:10(40分)ベリーダンス・永山[整理券]	12:55(20分)CSLive/メディカルF/心臓アンチエイジング	13:00(40分)CSLive/シンプルエアロ	12:50(30分)ボディメイクトレーニング・坂本[整理券]				13:00
13:30						13:10(40分)HOTヨガ・市川[整理券]	13:25(40分)ジャズダンス・小林[整理券]	13:30
14:00						13:30(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT		14:00
14:30		14:00(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・坂本[スクール][予約]				14:05(40分)CSLive/Lati Lati	14:20(40分)シェイブパンツ40・坂本[整理券]	14:30
15:00								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)・仲島[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
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
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			19:10(30分)CSLive/シェイブパンツPOWER		19:00(40分)シンプルステップ・渡邊[整理券]			19:00
19:30	19:15(30分)ストレッチ・坂本[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)シェイブパンツ・坂本[整理券]	20:10(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]	19:50(40分)シンプルエアロ・渡邊[整理券]		19:55(40分)HOTヨガ・堀川[整理券]			20:00
20:30			20:40(30分)フィールピラティス・渡邊[整理券]					20:30
21:00	20:50(30分)CSLive/HOTヨガ	21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI			20:45(30分)CSLive/スムーズ&ヒーリング			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日