

セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前 - 2025年07月 -

21日(月)は休館日です。

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)・鈴木[スクール]	09:10(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]	09:00
09:30								09:30
10:00						10:10(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡邊[スクール]	10:10(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡邊[スクール]	10:00
10:30	10:15(30分)健康気功法・加藤[整理券]		10:15(40分)ヨガ・平井[整理券]	10:15(30分)ベリーダンス・永山[整理券]	10:15(30分)CSLive/からだアクティブ			10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・加藤[整理券]	11:00(40分)シェイプアップ・宮田[整理券]	11:10(40分)ZUMBA(R)・平井[整理券]	11:00(40分)CSLive/ピラティス・Live	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・Live			11:00
11:30						11:25(30分)ファンクショナルコンディショニング・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]	11:55(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PRO	11:55(40分)ラテンファン・市川[整理券]	11:50(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン	12:05(40分)エアロサーキット・田口[整理券]		12:00
12:30					12:30(40分)CSLive/シンブルエアロ		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)バランスボール・渡邊[整理券]	12:50(40分)ZUMBA(R)・宮田[整理券]	13:00(40分)シンブルステップ・渡邊[整理券]	12:50(40分)CSLive/シェイプアップ		12:55(40分)ZUMBA(R)・佐藤[整理券]		13:00
13:30					13:30(40分)ZUMBA(R)・清水[整理券]		13:25(40分)ジャズダンス・小林[整理券]	13:30
14:00	13:55(30分)Jumping H・渡邊[整理券]					13:45(20分)ボディコア/バランス・渡邊[整理券]		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・渡邊[スクール][予約]					14:25(30分)Jumping H・渡邊[整理券]	14:30
15:00			15:00(30分)CSLive/からだアクティブ			14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・鈴木[スクール]	15:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・渡邊[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・前田[スクール]	15:40(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]		15:30
16:00			16:20(40分)CSLive/シンブルエアロ				16:00(40分)CSLive/ピラティス	16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡邊[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・前田[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・仲島[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・鈴木[スクール]		16:30
17:00			17:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO				16:50(40分)CSLive/Lati Lati	17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・前田[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・仲島[スクール]				17:30
18:00	18:10(40分)CSLive/ヨガ		18:10(40分)CSLive/ピラティス					18:00
18:30								18:30
19:00	19:10(40分)シンブルステップ・渡邊[整理券]		19:10(30分)Jumping H・渡邊[整理券]		19:10(40分)CSLive/シンブルエアロ			19:00
19:30		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/シェイプアップ	20:10(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]	19:55(30分)フィールピラティス・渡邊[整理券]		20:00(40分)ZUMBA(R)・佐藤[整理券]			20:00
20:30			20:35(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス					20:30
21:00	20:50(40分)CSLive/ファイトアタックPRO				20:50(40分)CSLive/スムース&ヒーリング			21:00
21:30		21:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/ウエストライン						21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日