

セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前 - 2025年10月 -

13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(児童)・鈴木[スクール]	09:10(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡邊[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(幼児)・渡邊[スクール]	10:10(60分)キッズ体育スクール(幼児)・渡邊[スクール]	10:00
10:30	10:15(30分)健康気功法・加藤[整理券]	10:30(20分)CSLive/ボディカルフィットネス(腰痛予防・改善)	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(30分)ストレッチ・宮田[整理券]	11:55(40分)ラテンファン・市川[整理券]	11:50(30分)ボールdeリラックス・片岡[整理券]	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)シンプルエアロ・永山[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(30分)Jumping Hi・渡邊[整理券]	12:50(40分)*クラブ限定/ジャズヒップホップ・宮田[整理券]	12:45(60分)*クラブ限定/ダンス入門・宮田[予約]	12:50(40分)ストレッチ・鈴木[整理券]		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(40分)ZUMBA(R)・宮田[整理券]					13:45(20分)ボールdeリラックス・仲島[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 Hi・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)・仲島[スクール]		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/シンプルエアロ			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・仲島[スクール]		15:30
16:00			16:20(40分)CSLive/ピラティス				16:00(40分)CSLive/フットアタックPRO	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)・柿田[スクール]		16:30
17:00			17:10(40分)フットアタックPRO					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			18:20(40分)CSLive/ヨガ					18:00
18:30	18:30(40分)フィールヨガ・渡邊[整理券]							18:30
19:00			19:10(30分)Jumping Hi・渡邊[整理券]					19:00
19:30	19:20(30分)ビューティプロジェクト/ウエストライン・渡邊[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分)ジムスモ/みんなで筋トレ・高橋[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)コンビネーションエアロ・永山[整理券]			20:00
20:30			20:35(30分)CSLive/リズムCAMP					20:30
21:00	20:50(20分)ストレッチ・高橋[整理券]	21:00(20分)ストレッチ・柿田			20:50(40分)CSLive/カラダデトックス			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日