

セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前 - 2025年12月 -

31日(水)は休館日です。
30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(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] | | 10:15(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)シェイプパンプ・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!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 |
| 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] | 12:45(40分)ファイトアタックPRO | 12:30(40分)シンプルエアロ・永野[整理券] | 12:55(40分)ZUMBA(R)・佐藤[整理券] | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:25(40分)ジャズダンス・小林[整理券] | 13:30 |
| 13:30 | 13:55(40分)ZUMBA(R)・宮田[整理券] | | | | 13:30(40分)ZUMBA(R)・清水[整理券] | | | 13:30 |
| 14:00 | | 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] | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | 14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・仲島[スクール] | 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 | | | | 15:10(40分)フィールヨガ・渡邊 | 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/ファイトアタック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)ファイトアタック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/シェイパンプ | 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・永野[整理券] | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | 20:50(20分)ストレッチ・高橋[整理券] | 21:00(20分)HOTストレッチ・柿田 | 20:45(30分)HOTヨガ | | 20:50(30分)HOTスムース&ヒーリング・高橋[整理券] | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |