

セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前 - 2026年04月 -

29日(水)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(40分)CSLive/からだアクティブ	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]	10:25(30分)CSLive/フラエクササイズ	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]				10:30
11:00	11:00(40分)ヨガ・加藤[整理券]	11:10(30分)健康体操・小島[整理券]	11:10(40分)ZUMBA(R)・平井[整理券]	10:55(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・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]	11:50(40分)シェイプバンブ・宮田[整理券]	11:55(40分)シンプルエアロ・永野[整理券]	12:10(40分)エアロサーキット・田口[整理券]		12:00
12:30							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	13:05(40分)CSLive/ピラティス	12:50(40分)CSLive/ヨガ	12:45(60分)*クラブ限定/ダンス入門・宮田[予約]	12:45(30分)ダンスファン・宮田[整理券]	12:50(30分)*クラブ限定/ボルド・フラ・永野[整理券]	13:05(40分)ZUMBA(R)・佐藤[整理券]		13:00
13:30	13:55(40分)ZUMBA(R)・宮田[整理券]				13:30(40分)ZUMBA(R)・清水[整理券]		13:25(40分)ジャズダンス・小林[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(40分)CSLive/ファイトアタックPRO					14:00
14:30					14:20(40分)CSLive/ヨガ	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)・仲島[スクール]	14:15(30分)CSLive/Zen Yoga	14:30
15:00					15:10(30分)CSLive/フラエクササイズ		15:00(40分)Jumping Hi・渡邊[整理券]	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)・渡邊[スクール]	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)・仲島[スクール]	15:50(40分)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]	15:55(40分)CSLive/ファイトアタックPRO	15:30
16:00								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)・渡邊[スクール]	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)・仲島[スクール]	16:40(40分)CSLive/ピラティス	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・柿田[スクール]	16:45(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド[整理券]	16:30
17:00								17:00
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡邊[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・渡邊[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								18:00
18:30	18:30(40分)CSLive/シンプルエアロ							18:30
19:00	19:20(30分)Jumping Hi・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]	19:00(40分)CSLive/ピラティス		19:10(40分)CSLive/シンプルエアロ			19:00
19:30								19:30
20:00	20:00(40分)CSLive/シェイプバンブ・Live	20:10(40分)ZUMBA(R)・西村[整理券]	19:50(40分)コンビネーションエアロ・永野		20:00(40分)ZUMBA(R)・佐藤[整理券]			20:00
20:30			20:40(30分)CSLive/ファイトアタックPRO					20:30
21:00	20:50(20分)ホールdeリラックス・星月[整理券]	21:00(20分)ストレッチ・松崎			20:50(30分)CSLive/フラエクササイズ			21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日