

セントラルスポーツジムスタ24本山 - 2024年04月 -

29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						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		09:00
09:30								09:30
10:00		10:00(40分)ピラティス・岩城		10:00(40分)ZUMBA(R)・竹之内	10:00(40分)CSLive/シンブルエアロ	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		10:00
10:30			10:30(40分)ヨガ・REC					10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダトックス・LIVE		11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE	11:00(40分)ファンクショナルトレーニング・田邊	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:00
11:30							11:50(40分)CSLive/ピラティス・REC	11:30
12:00		12:00(30分)CSLive/PARTY jam・REC						12:00
12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・竹内			12:30(40分)CSLive/HOTヨガ・REC		12:30
13:00		13:10(40分)ヨガ・吉良		13:00(40分)CSLive/シェイパンプ・REC	13:00(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・REC		12:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC	13:00
13:30			13:30(30分)ピラティス・長谷川					13:30
14:00		14:10(40分)CSLive/シェイパンプ・REC		14:00(40分)CSLive/ヨガ・REC	14:00(20分)CSLive/マシカルフィットネス 高血圧改善ストレッチ・REC	14:10(40分)シェイパンプ40・堀川	13:45(40分)ZUMBA(R)・荒木	14:00
14:30			14:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC					14:30
15:00						15:10(30分)ファイトアタックBEAT30・堀川	15:00(40分)ヨガ・吉田	15:00
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:50(30分)ジムスモ/みんなで筋腹ほぐし・堀川	15:30
16:00								16:00
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30
17:00								17:00
17:30						17:20(40分)*クラブ限定/キックボクシングエアロ・金沢		17:30
18:00								18:00
18:30						18:20(40分)ZUMBA(R)・RIE		18:30
19:00								19:00
19:30			19:20(30分)CSLive//パワーパンプ・REC		19:15(40分)*クラブ限定/キックボクシングエアロ・金沢			19:30
20:00		20:00(40分)シェイパンプ40・菅根	20:05(40分)ZUMBA(R)・竹内					20:00
20:30				20:30(40分)HOTヨガ・藤川	20:15(40分)HOTヨガ・菅根			20:30
21:00		21:00(40分)HOTフィールヨガ・菅根	21:00(40分)ヨガ・久野					21:00
21:30								21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日