

# セントラルスポーツジムスタ24本山 - 2025年04月 -

29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						09:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	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		10:10(40分)ZUMBA(R)・竹之内	10:00(40分)CSLive/ピラティス・REC	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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/Lati・Lati・REC		11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE		10:50(30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						11:30(40分)シェイブパンツ・田邊		11:30
12:00		12:00(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		11:50(40分)*クラブ限定/パレトン・竹之内			11:50(40分)CSLive/ピラティス・REC	12:00
12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内		12:30(40分)CSLive/パワ Yoga・REC			12:30
13:00		13:10(40分)ヨガ・吉良		12:50(30分)CSLive/シェイブパンツ・POWER・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/シェイブパンツ・REC					13:45(40分)ZUMBA(R)・荒木	14:00
14:30								14:30
15:00						15:00(40分)シェイブパンツ40・佐野	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]			15:30
16:00						15:55(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC		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						16:50(30分)ジムスモ/みんなで筋脈ほぐし・佐野		17:00
17:30						17:30(40分)お腹シェイブ・金沢		17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30				19:30(40分)*クラブ限定/STROING Nation TM・上間		19:15(40分)ビューティプロジェクト/スムース&ヒーリング・金沢		19:30
20:00		20:00(40分)シェイブパンツ40・菅根	20:05(40分)ZUMBA(R)・竹之内					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