セントラルスポーツジムスタ24本山 - 2026年11月 -

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 ＞ ースタジオー

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	10:20(40分)CSLive/Zen Yoga・REC		10:00(40分)シンプルエアロLow・岩城	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					10:50(30分)ピラティス・岩城			10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/Lati Lati・REC	11:10(40分)Pilates Shape・REC	11:10(40分)＊クラブ限定/バレトン・竹之内		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/Pilates Shape・REC	11:30
12:00		12:00(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		12:10(40分)ヨガ・丸山				12:00
12:30			12:30(40分)ZUMBA(R)・竹内				12:50(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC	12:30
13:00		13:10(40分)ヨガ・YUKA		13:10(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER		13:10(40分)ZUMBA(R)・竹之内		13:00
13:30			13:30(30分)シェイプパンプPOWER・長谷川					13:30
14:00		14:10(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC				14:00(40分)ピラティス・岩城		14:00
14:30								14:30
15:00						14:50(40分)エアロサーキット・岩城	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
16:00							16:00(40分)シンプルエアロ・岩城	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
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00					19:20(40分)シェイプパンプ40・曽根			19:00
19:30				19:30(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・上間				19:30
20:00		20:00(40分)シェイプパンプ40・曽根	20:05(40分)ZUMBA(R)・竹内		20:15(40分)HOTヨガ・曽根			20:00
20:30				20:30(40分)ファンクショナルコンディショニング・上間				20:30
21:00		20:55(40分)HOTフィールヨガ・曽根	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

作成日:2026/10/21 15:41:20