

セントラルスポーツ ジムスタ 東久留米 - 2024年04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 > -スタジオ1-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
10:00		10:00(60分)有料セッション/ヨガ・櫻庭[セッション] [定員]						10:00
10:30			10:30(40分)CSLive/カラダデトックス・REC	10:30(40分)健康体操・村松	10:30(40分)クラブ限定/機能的なからだづくり・村山	10:30(40分)クラブ限定/ホールエクササイズ・仲田		10:30
11:00							11:00(40分)フィールピラティス・樋口	11:00
11:30		11:20(40分)CSLive/スミス&ヒーリング・REC	11:30(30分)CSLive/PARTY jam・REC	11:30(40分)CSLive/健康太極拳・REC	11:30(40分)CSLive/フィールピラティス・REC	11:30(40分)CSLive/カラダデトックス・REC		11:30
12:00							12:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC	12:00
12:30						12:30(40分)CSLive/LatiLati・REC		12:30
13:00							13:00(40分)CSLive/ヨガ・REC	13:00
13:30						13:30(40分)CSLive/ヨガ・REC		13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/LatiLati・LIVE	19:00(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC	19:00(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC	19:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC			19:00
19:30								19:30
20:00		20:10(40分)CSLive/スミス&ヒーリング・REC	20:00(40分)CSLive/ヨガ・REC	19:50(40分)CSLive/シンブルエアロ・REC	19:50(30分)CSLive/やせる!脂肪燃焼ダンス・REC			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日