

セントラルスポーツ ジムスタ24 武蔵新城 - 2025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 > -スタジオ-

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00								09:00
09:30			09:30(40分)ZUMBA(R) ・池森[定員]		09:30(40分)CSLive/スモース& ヒーリング・REC[定員]			09:30
10:00	10:00(60分)有料セッション/ 氣功・太極拳・西野[セ ッション][定員]	10:00(40分)ファンクショナルコン ディショニング・鶴岡[定員]		10:00(40分)*クラブ限定/骨盤エ クササイズ・小川[定員]				10:00
10:30			10:30(40分)健康体操・福 島[定員]	10:50(40分)ヨガ・小川[定 員]	10:30(30分)Fit Fun・久 野[定員]	10:45(40分)CSLive/ヨガ ・REC[定員]	10:45(30分)バランスボー ル・北原[定員]	10:30
11:00		11:00(40分)ヨガ・鶴岡[定 員]			11:20(40分)シェイプバン プ・久野[定員]			11:00
11:30				11:45(30分)CSLive/リズムCAM P・REC[定員]		11:40(40分)シンプルエア ロ・池田[定員]	11:30(30分)EXCITEーB ODY・北原[定員]	11:30
12:00							12:15(40分)CSLive/シェイプバン プ・REC[定員]	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								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(40分)CSLive/ピラ ティス・REC[定員]	18:30(40分)ヨガ・横田[定 員]		18:30(40分)*クラブ限定/セルフ ボディコンディショニング・福島[定 員]			18:30
19:00		19:20(30分)CSLive/Lati Lati・ REC[定員]	19:20(40分)*クラブ限定 /骨盤エクササイズ・坂本 [定員]	19:00(30分)CSLive/シェイプバン プPOWER・REC[定員]	19:20(40分)ZUMBA(R) ・福島[定員]			19:00
19:30				19:45(40分)CSLive/ファイトアタ ックPRO・REC[定員]				19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日