

セントラルスポーツ ジムスタ24 武藏新城 - 2025年12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/スマース & ピーリング・REC[定員]			09:30
10:00	10:00(60分)有料セッション/気功・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]		10:30(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]		10:50(40分)ヨガ・小川[定員]		11:20(40分)シェイプパンプ・久野[定員]		11:00
11:30						11:40(40分)シンプルエアロ・池田[定員]	11:30(30分)EXCITE-BODY・北原[定員]	11:30
12:00							12:15(40分)CSLive/シェイプパンプ・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					19:00(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER・REC[定員]			19:00
19:30		19:20(30分)CSLive/Lat! Lat! REC[定員]	19:20(40分)*クラブ限定/骨盤エクササイズ・坂本[定員]		19:20(40分)ZUMBA (R)・福島[定員]			19:30
20:00					19:45(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[定員]			20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日