セントラルスポーツ　ジムスタ24　武蔵新城 - 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
09:30			09:30(40分)ZUMBA（R）・池森[定員]		09:30(30分)ポールde健康体操・中村[定員]			09:30
10:00		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]	10:20(30分)ビューティプロジェクト/ウエストライン・中村[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]		10:45(40分)シンプルエアロ・池田[定員]		10:30
11:00		11:00(40分)ヨガ・鶴岡[定員]			11:10(40分)CSLive/シェイプバンプ・REC[定員]			11:00
11:30						11:40(40分)ポールdeリラックス・池田[定員]		11:30
12:00								12:00
12:30						12:30(30分)CSLive/シェイプバンプPOWER・REC[定員]		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)ZUMBA（R）・福島[定員]			19:00
19:30								19:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/26 14:37:04