セントラルスポーツ ジムスタ 新浦安 - 2025年10月 -

3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)は休館日です。

13日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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

くスタジオ > ースタジオー

曜日	メンオ > ースタシ 月	火	水	木	金	±	日	曜日
09:00						00.15(60公)ナップは奈っ	09:15(60分)キッズ体育ス	09:00
09:30						クール(幼児)・石田[スク ール][定員]	クール(幼児)・園部[スク ール][定員]	09:30
00.00								00.00
10:00								10:00
		10:20(30分)健康体操·堀 川[定員]				10:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石田[スク	10:15(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・園部[スク ール][定員]	,
10:30	10:30(30分)フィールピラ ティス・加藤[定員]		10:30(30分)フィールヨガ・ 加藤[定員]	10:30(30分)健康体操·國 嶋[定員]		一ル』定員」	一ル川定員」	10:30
11:00		11:00(30分)シンプルエア ロ・堀川[定員]						11:00
	11:25(30分)ボディメイク サーキット・加藤[定員]	ロ・堀川[定員]	11:25(30分)ストレッチ・加藤[定員]	11:25(30分)ピラティス・國 嶋[定員]		11:15(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田[スク	11:15(60分)キッズ体育スクール(児童)・周部[スク	,
11:30) () mix[ALSA]		INCLES.	ragin R.		ール][定員]	クール(児童)・園部[スク ール][定員]	11:30
12.00			 					12.00
12:00	12:15(40分)CSLive/シェイプパン プ・REC[定員]	12:20(30分)ピラティス・松	12:20(40分)CSLive/Lati	12:20(30分)CSLive/X一CORE DANCING·REC[定員]		12:15(60分)キッズ体育ス	12:15(60分)キッズ体育ス	12:00
12:30	ブ・REC[定員]	丸[定員]	Lati・REC[定員]	DANCING・REC[定員]		クール(児童)・石田[スク ール][定員]	クール(幼児)・園部[スク ール][定員]	12:30
13:00		10 15(00 () >= 12 +0 + 5=	10 (F(10 ()) 20 () (F 1°					13:00
13:30	13:30(40分)健康太極拳・	13:15(30分)ヨカ・松丸[定 員]	13:15(40分)CSLive/ヨガ ・REC[定員]				 	13:30
10.00	齋藤[定員]					13:45(30分)CSLive/ヨガ		10.00
14:00						[定員]		14:00
					1/			
14:30						14·45(40公)71 IMP A (D)		14:30
15:00			15:00(60分)キッズ体育ス	15:00(60分)キッズ体育ス	休館	14:45(40分)ZUMBA(R) ·川上[定員]	15:00(60分)キッズ運動能	15:00
			クール (幼児)・土屋・荻 野[スクール][定員]	15:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・荻野[スク ール][定員]			カ開発スクール(幼児・児童)・土屋[スクール][定]	
15:30					Н		- -	15:30
40.00	10.00/00八)十ずけ夲っ	16:00(60分)キッズダンス	16:00(60分)キッズ体育ス	16:00(60分)キッズ体育ス	1			10.00
	16:00(60分)キッズ体育ス クール(幼児)・園部・荻 野[スクール][定員]	16:00(60 ガ) イッスタンス スクール・前川[スクール] [定員]	16:00(60分)マッス体育ス クール(幼児)・土屋・荻 野[スクール][定員]	16:00(60分) イッス 体育ス クール (幼児) ・石田・荻 野[スクール][定員]			16:20(40分)CSLive/パワ	16:00
16:30							. 一ヨガ[定員]	16:30
						16:55(30分)シェイプパン プPOWER・小泉[定員]		
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・園部・荻	17:00(60分)キッズダンス スクール・前川[スクール]	17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・土屋・荻	17:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・石田・荻				17:00
17:30	野[スクール][定員]	[定員]	野[スクール][定員]	野[スクール][定員]		17:40(40分)エア 17:40(40分)エア	17:15(40分)ファイトアタッ クBEAT・髙橋[定員]	17:30
17.00						サイクルフィット オス/リズムライ ド・小泉(奇数週)[定員]		17.00
18:00	18:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・園部・荻		18:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・土屋[スク	18:00(60分)キッズ体育ス クール(児童)・石田[スク		川疋貝」 週)【定員】	<u></u>	18:00
	サール(光堂)・園品・駅 野[スクール][定員]		ール(児童/・工産[ヘノ ール][定員]	ール][定員]				
18:30		 				18:30(40分)ヨガ・佐藤[定員]	ļ	18:30
19:00		19:10(40分)CSLive/Lati						19:00
		Lati・LIVE[定員]	19:20(40分)ファイトアタッ	19:20(30分)CSLive/やせる!脂 肪燃焼ダンス・REC[定員]			 	
19:30	19:30(40分)シェイプパン プ・園部[定員]		クBEAT・土屋[定員]					19:30
		00.00(40(1)+2=1,1,1,1,1		20:10(20 Gr) x 7 + 4 / q 20:10(20 Gr) x _ cccer				
20:00		20:00(40分)ボディメイクト レーニング・國嶋[定員]	 	20:10(30分)エアサイク 20:10(30分)X - CORE ルフィットネス/リズムラ FIGHTING・石田(偶数 相)[定員] 単)[定員]		ļ	 	20:00
20:30			I			 	 	20:30
								-
曜日	月	火	水	木	金	±	B	曜日