

セントラルスポーツ ジムスタ 新浦安 - 2026年07月 -

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

20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

< 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						09:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石田[スクール][定員]	09:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・園部[スクール][定員]	09:30
10:00		10:20(30分)健康体操・堀川[定員]						10:00
10:30	10:30(30分)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]		10:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石田[スクール][定員]	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
11:00		11:00(30分)シンプルエアロ・堀川[定員]						11:00
11:30	11:25(30分)ボディメイクサーキット・加藤[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[スクール][定員]	11:15(60分)キッズ体育スクール(児童)・園部[スクール][定員]	11:30
12:00	12:10(40分)CSLive/シェイブパンプ・REC[定員]		12:10(40分)CSLive/Lati Lati・REC[定員]	12:10(30分)CSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス・REC[定員]				12:00
12:30		12:20(30分)ピラティス・國嶋[定員]				12:15(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田[スクール][定員]	12:15(60分)キッズ体育スクール(児童)・園部[スクール][定員]	12:30
13:00								13:00
13:30	13:30(40分)健康太極拳・齋藤[定員]		13:15(30分)ストレッチ・國嶋[定員]					13:30
14:00						13:45(30分)CSLive/ヨガ[定員]	14:00(30分)ピラティス・松丸[定員]	14:00
14:30								14:30
15:00			15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石田[スクール][定員]			14:45(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	14:50(30分)ヨガ・松丸[定員]	15:00
15:30								15:30
16:00	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分)キッズダンススクール・前川[スクール][定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田・荻野[スクール][定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石田・荻野[スクール][定員]				16:00
16:30								16:30
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・園部・荻野[スクール][定員]	17:00(60分)キッズダンススクール・前川[スクール][定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田・荻野[スクール][定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田・荻野[スクール][定員]		16:55(30分)シェイブパンプPOWER・小泉[定員]		17:00
17:30							17:15(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT[定員]	17:30
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・園部・荻野[スクール][定員]			18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・石田[スクール][定員]		17:40(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・小泉(奇数週)[定員]	17:40(40分)エアサイクルフィットネス/ワークアウト・小泉(偶数週)[定員]	18:00
18:30			18:30(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/レッグライン・CSLive[定員]			18:30(40分)ヨガ・佐藤[定員]		18:30
19:00			19:10(40分)ファイトアタックBEAT・石田[定員]					19:00
19:30	19:30(40分)シェイブパンプ・園部[定員]			19:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石田(奇数週)[定員]				19:30
20:00		19:45(40分)ボディメイクレーニング・國嶋[定員]						20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日