

セントラルスポーツ ジムスタ 新浦安 - 2026年09月 -

4日(金)、11日(金)、18日(金)、21日(月)、22日(火)、23日(水)、25日(金)は休館日です。

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					休館日			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								10:00
10:30	10:30(30分)ピラティス・加藤[定員]	10:20(30分)健康体操・堀川[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]		12:15(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]	12:00
12:30		12:20(30分)ピラティス・國嶋[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]				13:45(30分)CSLive/ヨガ[定員]	14:00(30分)ピラティス・松丸[定員]	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00			15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・ジェネトン[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							15:40(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・CSLive[定員]	15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・荻野・高橋[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)・ジェネトン・荻野[スクール][定員]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)・杉田・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)・荻野・高橋[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)・ジェネトン・荻野[スクール][定員]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・杉田・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								17:30
18:00	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・荻野・高橋[スクール][定員]			18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・杉田・荻野[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/HOTヨガ・CSLive[定員]			18:30(40分)ヨガ・佐藤[定員]		18:30
19:00								19:00
19:30	19:30(30分)ダンスWAVE・高橋怜[定員]			19:30(40分)ファイトアタックBEAT・杉田[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