セントラルスポーツ　ジムスタ　新浦安 - 2026年11月 -

6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)は休館日です。
3日(火)、23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 ＞ ースタジオー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00					休館日			09:00
						09:15(60分)キッズ体育スクール(幼児)・石黒・大森[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								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)・石黒・大森・小泉[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
	11:25(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)・石黒・大森・小泉[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/シェイプパンプ・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
		12:20(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)・石黒・大森・小泉[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		13:15(30分)ストレッチ・國嶋[定員]						13:00
13:30	13:30(40分)健康太極拳・齋藤[定員]					13:45(30分)CSLive/ヨガ[定員]		13:30
14:00							14:00(30分)ピラティス・松丸[定員]	14:00
14:30						14:45(40分)ZUMBA(R)・川上[定員]	14:50(30分)ヨガ・松丸[定員]	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]					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						16:55(30分)シェイプパンプPOWER・小泉[定員]		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]				17:00
17:30						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]		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]				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
		19:45(40分)ボディメイクレーニング・國嶋[定員]						
20:00								20:00
20:30								20:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

作成日:2026/10/17 15:40:35