

# セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

## < スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	スタジオA	スタジオB	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	ジムエリア		スタジオA	スタジオB	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	ジムエリア		スタジオA	スタジオB	ジムエリア	スタジオA	スタジオB	ジムエリア	
08:00							08:00										08:00	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	09:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]				09:00(60分)空手スクール[スクール]	08:00
08:30							08:30										08:30							08:30
10:00	10:00(60分)健康体操(ル)[予約]					10:05分/みんなで体操	10:00			10:05分/みんなで体操	10:20(40分)ZUMBA(R)・高木	10:20(40分)ZUMBA(R)・安田	10:20(40分)ZUMBA(R)・吉野	10:20(40分)ZUMBA(R)・吉野	10:20(40分)ZUMBA(R)・吉野	10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	10:00(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]	10:00(60分)キッズ運動会(幼児)[スクール]	10:00(60分)キッズ運動会(幼児)[スクール]	10:20(40分)パワーヨガ・森川	10:00		
10:30				10:20(40分)ダンスファン・高木	10:15(30分)CS Live/HOTヨガ・REC		10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・晋神		10:45(30分)ヨガ・工藤						10:30							10:30	
11:00							11:00				11:00(40分)CS Live/ヨガ・アサヒ	11:00(40分)CS Live/ヨガ・アサヒ	11:00(40分)CS Live/ヨガ・アサヒ	11:00(40分)CS Live/ヨガ・アサヒ	11:00(40分)CS Live/ヨガ・アサヒ	11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						11:00	
11:30	11:30(65分)有料セッション/体調改善・田中(セッション[予約])			11:20(40分)シェイプアップ40・吉崎	11:00(40分)CS Live/ヨガ・アサヒ		11:30	11:30(40分)クラブ限定/バドミントン・大前	11:30(40分)HOTヨガ・龍井							11:30				11:20(40分)ヨガ・奥	11:15(40分)コンベーションエアロ・熊谷	11:25(40分)HOTヨガ・前田	11:30	
12:00							12:00				12:00(30分)STEP jam・藤川	12:00(30分)STEP jam・藤川	12:00(30分)STEP jam・藤川	12:00(30分)STEP jam・藤川	12:00(30分)STEP jam・藤川	12:00							12:00	
12:30				12:35(30分)FIT jam・龍井	12:30(30分)ファンタジカルダンス/アサヒ		12:30	12:30(30分)エアロバイク/アサヒ	12:30(30分)エアロバイク/アサヒ	12:35(40分)フィットアタックBEAT・高橋	12:35(40分)フィットアタックBEAT・高橋	12:35(40分)フィットアタックBEAT・高橋	12:35(40分)フィットアタックBEAT・高橋	12:35(40分)フィットアタックBEAT・高橋	12:35(40分)フィットアタックBEAT・高橋	12:30	12:30(40分)フィットアタックBEAT・山本						12:30	
13:00							13:00				13:15(40分)パワーヨガ・龍井	13:15(40分)パワーヨガ・龍井	13:15(40分)パワーヨガ・龍井	13:15(40分)パワーヨガ・龍井	13:15(40分)パワーヨガ・龍井	13:00							13:00	
13:30	13:30(60分)クラブ限定/MBA(R) GOLD・金子			13:15(40分)健康体操スクール・穂坂[スクール]	13:00(40分)スタイリッシュラン・山本(表)		13:30	13:30(30分)スタジオラン・山本(表)			13:30(40分)CS Live/ヨガ・LIVE	13:30(40分)CS Live/ヨガ・LIVE	13:30(40分)CS Live/ヨガ・LIVE	13:30(40分)CS Live/ヨガ・LIVE	13:30(40分)CS Live/ヨガ・LIVE	13:30	13:30(40分)コンベーションエアロ・田辺						13:30	
14:00				14:20(40分)ファンタジカルコンディショニング・龍井			14:00	14:10(65分)有料セッション/ヨガ・桐井(セッション[予約])	14:20(40分)有料セッション/バドミントン・中井(セッション[予約])	14:20(40分)有料セッション/バドミントン・中井(セッション[予約])	14:20(40分)有料セッション/バドミントン・中井(セッション[予約])	14:20(40分)有料セッション/バドミントン・中井(セッション[予約])	14:20(40分)有料セッション/バドミントン・中井(セッション[予約])	14:20(40分)有料セッション/バドミントン・中井(セッション[予約])	14:20(40分)有料セッション/バドミントン・中井(セッション[予約])	14:00	14:20(30分)バランスボール・田辺	14:00(15分)ジムスモ/みんなで行く(山本)	14:10(30分)CS Live/パワーラング・高橋	14:10(30分)CS Live/パワーラング・高橋		14:30(40分)CS Live/スモ&トレーニング・REC	14:00	
14:30				14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神			14:30	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30(40分)コンベーションエアロ・晋神	14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]						14:30	
15:00	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:00	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:30	
16:00							16:00				16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00							16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ運動会(幼児)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:30	
17:00							17:00				17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:00							17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズダンススクール(幼児)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	17:30	
18:00							18:00				18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:00							18:00	
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]			18:40(40分)ヨガ・奥田			18:30	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:40(40分)ヨガ・奥田	18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	18:30	
19:00				19:10(40分)CS Live/Lab・LIVE			19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:05(40分)ZUMBA(R)・金子	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:00	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:05(40分)ZUMBA(R)・江村	19:05(30分)スタイリッシュラン・藤川	19:05(30分)スタイリッシュラン・藤川		19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:00	
19:30				19:35(40分)シンプルエアロ・高木			19:30	19:35(40分)シンプルエアロ・高木	19:35(40分)HOT/パワーヨガ・藤川							19:30							19:30	
20:00							20:00	20:05(40分)オリジナルエアロ・高木	20:00(30分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(30分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(30分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(30分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(30分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(30分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(30分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00	20:00(40分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(40分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(40分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(40分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(40分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(40分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00(40分)CS Live/スモ&トレーニング・高橋	20:00
20:30	20:20(40分)エアロバイク/山本(表)			20:30(40分)HOTヨガ・龍井			20:30	20:40(40分)ZUMBA(R)・吉川	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30	20:30(40分)ZUMBA(R)・吉川	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30(30分)シェイプアップ・高橋	20:30
21:00							21:00	21:00(30分)エアロバイク/山本(表)	20:45(40分)ホットホップ・YASUSHI	21:00(30分)エアロバイク/山本(表)	21:00(30分)エアロバイク/山本(表)	21:00(30分)エアロバイク/山本(表)	21:00(30分)エアロバイク/山本(表)	21:00(30分)エアロバイク/山本(表)	21:00(30分)エアロバイク/山本(表)	21:00							21:00	
21:30				21:20(40分)CS Live/フィットアタックPR・REC			21:30	21:30(45分)有料セッション/ホットホップ・高橋(セッション[予約])								21:30							21:30	
22:00							22:00										22:00							22:00
22:30							22:30										22:30							22:30