

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2024年04月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。

29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 >

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00			09:00			09:00	09:00
09:30			09:30			09:30	09:30
10:00	09:50(30分)ニューテッププロジェクト・LE G-原子[定員] 10:10(15分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	09:50(30分)STEP jam-田中(か)[定員]	10:00	09:50(40分)HOTOヨガ・平野[定員] 10:10(15分)ジムスモ/パワーコア 体験力	09:50(40分)ファンクショナルコンディショニング・竹内[定員] 10:10(15分)ジムスモ/腰痛予防	10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
10:30	10:40(30分)フィットアタックPRO-田口(実)[定員]	10:45(40分)HOTOヨガ・進藤[定員]	10:30	10:50(40分)シンプルエアロ・竹内[定員] 11:10(15分)ジムスモ/みんなまでパラシスアップ	10:50(30分)シェイプハンブ30・田中(佳)[定員] 11:10(15分)シャキッと姿勢	10:30	10:30(40分)CSLive/パワーヨガ-REC[定員]
11:00	11:10(15分)ジムスモ/ジムハンブ	11:30(30分)ゆる〜！前助燃焼ダンス・田中(か)[定員]	11:00	11:30(30分)X-CORE DANCING-原子[定員]	11:40(40分)コンビネーションエアロ・高橋[定員]	11:00	11:30(40分)HOTOヨガ・東間[定員]
11:30	11:35(40分)ZUMBA(R)・森井[定員]	12:10(15分)ジムスモ/腰痛予防	12:00	12:40(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	12:40(40分)フィットアタックB EAT・北嶋[定員]	11:30	11:30(40分)フィットアタックB EAT・北嶋[定員]
12:00	12:35(40分)HOTOヨガ・松山[定員]	13:10(15分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	12:30	13:10(15分)エア・サイクルフィットネス/ジムライド-田中(か)[定員]	13:35(40分)HOTOフィールヨガ原子[定員]	12:00	12:30(40分)フィットアタックB EAT・吉野[定員]
12:30	13:35(30分)健康体操・溝口[定員]	13:45(30分)エア・サイクルフィットネス/ジムライド-進藤(佳)[定員]	13:00	13:40(40分)ボッチャ・福士[定員]	14:30(120分)キッズダンススクール[スクール]	12:30	12:40(40分)CSLive/Lati Lati-REC[定員]
13:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:30	17:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	13:00	13:30(30分)シェイプハンブ30・吉野[定員]
13:30	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	14:00	18:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	18:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	14:30	14:30(120分)キッズダンススクール[スクール]
14:00	18:00(60分)ファンクショナルコンディショニング(幼児)[スクール]	18:00(60分)ファンクショナルコンディショニング(幼児)[スクール]	14:30	19:30(40分)ダンスファン・阿部[定員]	19:30(40分)ダンスファン・阿部[定員]	15:00	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
15:00	18:40(30分)HOTOヨガ・田中(佳)[定員]	19:30(40分)フィットアタックB EAT・吉野[定員]	15:00	20:20(30分)健康体操・溝口[定員]	20:30(40分)HOTOヨガ・斉藤[定員]	15:30	15:30(30分)エア・サイクルフィットネス/ジムライド-森井[定員]
15:30	19:30(40分)シンプルステップ・熊谷[定員]	20:10(15分)エア・サイクルフィットネス/ジムライド	15:30	21:10(20分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	21:10(20分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	16:00	16:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
16:00	20:30(40分)リジナルエアロ・熊谷[定員]	21:10(20分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	16:00	21:30	21:30	16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
16:30			16:30			17:00	17:00(60分)コンビネーションステップ・荒井[定員]
17:00			17:00			17:30	
17:30			17:30			18:00	
18:00			18:00			18:30	
18:30			18:30			19:00	
19:00			19:00			19:30	
19:30			19:30			20:00	
20:00			20:00			20:30	
20:30			20:30			21:00	
21:00			21:00			21:30	
21:30			21:30				

休館日