

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2026年06月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)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 >

曜日	月		火		水		木		金		土		日		曜日
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
09:00					09:00						09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]			09:00
09:30					09:30						09:30				09:30
10:00	09:50(40分)シンプルエアロ 田口[定員]	10:10(15分)ジムスモ/かんたん 変更	09:50(30分)健康体操+かほり [定員]	10:10(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	10:00	09:50(40分)HOTOヨガ・平野 [定員]	10:10(15分)ジムスモ/お慶引き締 め	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]	10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	10:00				10:00
10:30			10:40(40分)ZUMBA(R)・森 井[定員]		10:30			10:50(40分)フィットアタックB エアロ・竹内[定員]	10:30						10:30
11:00	10:50(40分)フィットアタックP RO・田口[定員]	11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ		11:00(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	11:00			11:50(40分)フィットアタックB EAT・星[定員]	11:00	11:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	11:00	11:00(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	11:10(40分)HOTOヨガ・松山 [定員]	11:10(15分)ジムスモ/お慶引き締 め	11:00
11:30			11:40(40分)シェイパンプ・ 北嶋[定員]		11:30			11:50(30分)やせる! 脂肪燃 焼ダンス・森井[定員]	11:30						11:30
12:00	11:50(40分)HOTOヨガ・松山 [定員]	12:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善		12:10(15分)ジムスモ/二の腕と胸引き 締め	12:00			12:10(15分)ジムスモ/ジムライ ブ	12:00			12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	12:10(30分)シェイパンプ・ 北嶋[定員]	12:10(15分)ジムスモ/背中引き締 め	12:00
12:30			12:40(30分)Fit Fun+佳代 子[定員]		12:30			12:50(40分)ZUMBA(R)・長 谷川[定員]	12:30	12:30(40分)ステップサーキッ ト・荒井[定員]	12:30				12:30
13:00	12:50(30分)CORE TRAINING かほり[定員]				13:00				13:00				13:00(40分)フィットアタックB EAT・吉野[定員]		13:00
13:30			13:30(40分)ZenYoga+星[定 員]		13:30			13:30(40分)ボクチャ[定員]	13:30	13:30(40分)コンビネーション エアロ・荒井[定員]	13:30				13:30
14:00	13:45(30分)エアサイクルフィットネ ス/ジムスモ/森井[定員]				14:00				14:00				14:05(40分)エアサイクルフ ィットネス/パワーライド・阿部 [定員]		14:00
14:30					14:30				14:30				14:30(120分)キッズダンス スクール(幼児・児童)[スク ール]		14:30
15:00	15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:00			15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	15:00				15:10(30分)CSLive/はじめてス クワット REC[定員]		15:00
15:30					15:30				15:30						15:30
16:00	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:00	16:00(60分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]		16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:00						16:00
16:30					16:30				16:30						16:30
17:00	17:00(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]		17:00	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(児童)[スクール]	17:00						17:00
17:30					17:30				17:30						17:30
18:00					18:00	18:00(60分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]			18:00				18:10(40分)CSLive/Lati L ati-REC[定員]		18:00
18:30	18:40(30分)ボールde)ラック ス・佳代子[定員]		18:40(30分)ボディメイクレ ーニング・飯山[定員]		18:30			18:40(30分)ニュープロジェク ト/エアライン/塩々木[定員]	18:30						18:30
19:00		19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ		19:10(15分)ジムスモ/ボールde)健康 体操	19:00			19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	19:00						19:00
19:30	19:30(40分)シンプルエアロ 熊谷[定員]		19:30(40分)フィットアタックB EAT・北嶋[定員]		19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・長 谷川[定員]		19:30(30分)EXCITE—BOD Y+森井[定員]	19:30						19:30
20:00		20:10(15分)ジムスモ/背中引き締 め		20:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	20:00			20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋 トレ	20:00						20:00
20:30	20:30(40分)コンビネーション ステップ・熊谷[定員]		20:30(30分)リンパフロー+吉 野[定員]		20:30	20:20(30分)シェイパンプP OWER・北嶋[定員]		20:20(40分)HOTOヨガ・齊藤 [定員]	20:30						20:30
21:00					21:00				21:00						21:00
21:30					21:30				21:30						21:30
曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日

休館日