

セントラルフィットネスクラブ24青梅 - 2026年04月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)は休館日です。

29日(水)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		曜日
曜日	オープンスタジオ	ジム	オープンスタジオ	ジム	オープンスタジオ	ジム	オープンスタジオ	ジム	オープンスタジオ	ジム	オープンスタジオ	ジム	オープンスタジオ	ジム	曜日
10:00		10:10(10分)みんなで体操			10:00	10:10(10分)みんなで体操		10:10(10分)みんなで体操		10:10(10分)みんなで体操	10:00				10:00
10:30	10:30(40分)ZUMBA(R)・AKIKO[予約]				10:20(40分)コンビネーションエアロ・尾澤[予約]		10:30(40分)ヨガ・大野[予約]		10:30(40分)ピラティス・大和田[予約]		10:30				10:30
11:00					11:10(40分)ピラティス・尾澤[予約]				11:20(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]		11:00				11:00
11:30	11:20(40分)シンプルエアロ・吉永[予約]				11:20(40分)ラテンダンス・大野[予約]						11:30				11:30
12:00					12:00(40分)骨盤エクササイズ・吉田[予約]				12:10(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]		12:00				12:00
12:30	12:15(40分)シェイプハンプ・吉永[予約]				12:15(30分)CSLive/ホフマイクトレーニング・REC[予約]						12:30				12:30
13:00	12:50(40分)シンプルステップ・吉田[予約]				12:50(40分)ジャズダンス・宮澤[予約]				13:00(30分)ビューティプロジェクト・デザイン/吉永[予約]		13:00				13:00
13:30					13:00(40分)オリジナルエアロ・尾崎[予約]						13:30		13:20(40分)ヨガ・及川[予約]		13:30
14:00					13:40(40分)ヨガ・高橋[予約]				13:50(30分)Fit Fun・尾崎[予約]		14:00				14:00
14:30											14:30		14:20(40分)シェイプハンプ・鈴木[予約]		14:30
15:00											15:00				15:00
15:30											15:30		15:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・吉田[予約]		15:30
16:00											16:00				16:00
16:30											16:30				16:30
17:00											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

休館日