

セントラルフィットネスクラブ24青梅 - 2026年05月 -

5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)は休館日です。

2日(土)、4日(月)、6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	月	火	水	木	金	土	日					
時間	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
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]							
11:00			11:10(40分)ピラティス・尾澤[予約]	11:20(40分)ラテンダンス・大野[予約]	11:20(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]							
11:30	11:20(40分)シンプルエアロ・吉永[予約]											
12:00			12:00(40分)骨盤エクササイズ・吉田[予約]	12:15(30分)CSLive/ホフマイクトレーニング・REC[予約]	12:10(40分)ZUMBA(R)・大木[予約]							
12:30	12:15(40分)シェイプハンプ・吉永[予約]											
13:00			12:50(40分)ジャズダンス・宮澤[予約]	13:00(40分)オリジナルエアロ・尾崎[予約]	13:00(30分)ビューティプロジェクト/ヘアデザイン・吉永[予約]						13:20(40分)ヨガ・及川[予約]	
13:30			13:40(40分)ヨガ・高橋[予約]	13:50(30分)CSLive/リズム&CAMP・REC[予約]	13:50(30分)Fit Fun・尾崎[予約]							
14:00	14:00(40分)シンプルステップ・吉田[予約]											14:20(40分)シェイプハンプ・鈴木[予約]
14:30												
15:00												
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]
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00				19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:10(40分)シェイプハンプ・REC[予約]	19:10(30分)X-CORE FIGHTING・REC[予約]						
19:30												
20:00	19:50(40分)シェイプハンプ・鈴木[予約]					19:50(30分)CSLive/ZenYoga・REC[予約]						
20:30												

休館日