

セントラルフィットネスクラブ24青梅 - 2026年06月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)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 |
|-------|----------------------------------|-------------------|----------|----|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--|-------------------|----------|----|------------------------------------|----|-------|
| | 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 | |
| 10:00 | | 10:10(10分)みんなまで体操 | | | 10:00 | 10:10(10分)みんなまで体操 | | 10:10(10分)みんなまで体操 | | 10:10(10分)みんなまで体操 | 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)ランダンス・大野[予約] | | 11:00 | | | | 11:00 |
| 11:30 | 11:20(40分)シンプルエアロ・吉永[予約] | | | | 11:30 | | | | 11:20(40分)コンビネーションステップ・茂木[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)シェイプバンプ・吉永[予約] | | | | 12:30 | | 12:15(30分)CSLive/ボディメイクレニング・REC[予約] | | | | 12:30 | | | | 12:30 |
| 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 | | | | 13:00 |
| 13:30 | 13:10(40分)CSLive/ZenYoga・REC[予約] | | | | 13:00(40分)ヨガ・高橋[予約] | | | | 13:00(30分)ビューティプロジェクト・ムス&バックライン・吉永[予約] | | 13:30 | | 13:20(40分)ヨガ・及川[予約] | | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(40分)シンプルステップ・吉田[予約] | | | | 14:00 | | | | 13:50(30分)Fit Fun・尾崎[予約] | | 14:00 | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | | | | | 14:30 | | 14:20(40分)シェイプバンプ・鈴木[予約] | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | 15:00 | | | | | | 15:00 | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | 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・寺倉[予約] | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | | 16:00 | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | 16:30 | | | | | | 16:30 | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | | 17:00 | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | | | | | 17:30 | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | | | | | 18:00 | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | 18:30 | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 18:00 | 19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ | 19:10(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約] | | 19:10(30分)X-CORE FIGHTING・REC[予約] | | 19:00 | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | 19:30(40分)フィットアタックB・EAT・小林[予約] | | | 19:50(30分)CSLive/ヨガ・REC[予約] | | 19:30 | | | | 19:30 |
| 20:00 | 19:50(40分)シェイプバンプ・鈴木[予約] | | | | 20:00 | | | 20:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ | | 20:00 | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 | | | | | 20:30 |

休館日