

セントラルフィットネスクラブ24青梅 - 2026年07月 -

7日(火)、14日(火)、21日(火)、28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・温戸			10:00	10:10(10分)みんなまで体操・温戸									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]			10:40(40分)ヨガ・大野[予約]		10:30(40分)ピラティス・大和田[予約]					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
11:30	11:20(40分)シンプルエアロ・吉永[予約]				11:30(40分)ラテンダンス・大野[予約]										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
12:30	12:15(40分)シェイプハンプ・吉永[予約]				12:20(30分)Down-Up Core・宮島[予約]										12:30
13:00					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/エクストライン・吉永[予約]					13:00
13:30	13:10(40分)CSLive/ZenYoga-REC[予約]				13:40(40分)ヨガ・高橋[予約]					13:40(40分)ダンスWAVE・吉永[予約]			13:10(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
14:30					14:30(30分)CSLive/リズムCAMP-REC[予約]					14:30(30分)Fit Fun・尾崎[予約]			14:00(40分)シンプルエアロ・尾崎[予約]		14:30
15:00													14:30(40分)シェイプハンプ・鈴木[予約]		15:00
15:30															15:30
16:00													15:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・与賀[予約]		16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30		19:20(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善・温戸			19:10(40分)CSLive/Lati Loti-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]				19:30(40分)ファイトアタックB EAT・小林[予約]					19:50(30分)CSLive/ヨガ-REC[予約]					20:00
20:30										20:00(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ・温戸					20:30

休館日