

セントラルフィットネスクラブ24青梅 - 2026年08月 -

4日(火)、11日(火)、15日(土)、16日(日)、17日(月)、18日(火)、25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		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	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	休館日		10:00		10:10(10分)みんなまで体操	10:10(20分)CSLive/メディカルフィットネスシリーズ[予約]			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]				10:30	10:20(40分)コンピネーションエアロ・尾崎[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						10:30
11:00					11:00	11:10(40分)ピラティス・尾澤[予約]				11:20(40分)コンピ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]				11:30			11:30(40分)ラテンダンス・大野[予約]				11:30						11:30
12:00					12:00	12:00(40分)骨盤エクササイズ・吉田[予約]		12:20(30分)Down-Up Core・宮島[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]				12:30							12:30						12:30
13:00	13:10(40分)CSLive/ZenYoga+REC[予約]				13:00	12:50(40分)ジャズダンス・宮澤[予約]		13:00(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング+REC[予約]		13:00(30分)ビューチプロジェクト/ウエストライン・吉永[予約]		13:00			13:10(40分)ヨガ・及川[予約]			13:00
13:30					13:30	13:40(40分)ヨガ・高橋[予約]		13:40(40分)オリジナルエアロ・尾崎[予約]		13:40(40分)ダンスWAVE・吉永[予約]		13:30						13:30
14:00	14:00(40分)シンプルステップ・吉田[予約]				14:00							14:00			14:00(40分)シンプルエアロ・尾崎[予約]			14:00
14:30					14:30			14:30(30分)CSLive/リズム&CAMP+REC[予約]		14:30(30分)Fit Fun・尾崎[予約]		14:30			14:50(40分)シェイプハンプ・鈴木[予約]			14:30
15:00					15:00							15:00						15:00
15:30					15:30							15:30			15:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・与倉[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		19:20(10分)ジムスモ/かんたん運動改善			19:00		19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:10(40分)CSLive/Lati Lat+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)ファイトアタック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)シェイプハンプ・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
	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	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		曜日	日		曜日