

セントラルフィットネスクラブ24青梅 - 2026年09月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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		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
09:00			休館日		09:00							09:00				09:00
09:30					09:30							09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		09:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	09:30
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(20分)CSLive/メディカルフィットネス[予約]			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]				10:30	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	10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		10:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	10:30
11:00					11:00	11:10(40分)ピラティス・尾澤[予約]						11:00				11:00
11:30	11:20(40分)シンブルエアロ・吉永[予約]				11:30			11:30(40分)ラテンダンス・大野[予約]		11:20(40分)コンビネーションステップ・茂木[予約]		11:30	11:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	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)シェイブパンプ・吉永[予約]				12:30							12:30	12:30(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]			12:30
13:00	13:10(40分)CSLive/Zen'oga+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)ビューティプロジェクト/エクササイズ・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(60分)キッズダンススクール(児童)[スクール]			13:30
14:00	14:00(40分)シンブルステップ・吉田[予約]				14:00							14:00			14:00(40分)シンブルエアロ・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)シェイブパンプ・鈴木[予約]	14:30
15:00					15:00							15:00				15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]				15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:40(40分)ファンクショナルコンディショニング・号倉[予約]	15:30
16:00					16:00							16:00				16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		16:30	16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			16:30
17:00					17:00							17:00				17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]				17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]			17:30
18:00					18:00							18:00				18:00
18:30					18:30							18:30				18:30
19:00		18:30(10分)ジムスモ/かんたん運動遊び			19:00		18:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:10(40分)CSLive/Lati Lati+REC[予約]		18:10(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BEAT+小林[予約]				19:50(30分)CSLive/ヨガ+REC[予約]		19:30				19:30
20:00	19:50(40分)シェイブパンプ・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		日	