セントラルフィットネスクラブ24青梅 － 2026年11月 －

3日(火)、10日(火)、17日(火)、24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		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	
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シリーズ・REC[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]		11:20(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一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)シェイプバンプ・吉永[予約]				12:30	12:50(40分)ジャズダンス・宮澤[予約]						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/Pilates Shape・1、3、5週[予約] / 13:10(40分)CSLive/ZenYoga・2、4週[予約]				13:00			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/ヒップライン・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(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					14:30
15:00					15:00							15:00			14:50(40分)シェイプバンプ・鈴木[予約]		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・与倉[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		19:20(10分)ジムスモ/かんたん姿勢改善			19:00		19:10(10分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・REC[予約]		19:10(30分)CSLive/X一CORE TRAINING・REC[予約]		19:00					19:00
19:30	19:50(40分)シェイプバンプ・鈴木[予約]				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					20:00			20:00(30分)CSLive/Pilates Shape・REC[予約]				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		曜日

作成日:2026/10/30 15:57:59