

セントラルフィットネスクラブ 亀有 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。
30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
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
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB		スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	
08:00					08:00							08:00					08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
08:00					08:00							08:00	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	08:00(60分)キッズダンススクール(幼児)【スクール】	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	08:55(60分)空手スクール【スクール】	08:00
08:30					08:30							08:30					08:30
10:00					10:00							10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	10:00(60分)キッズダンススクール(児童)【スクール】	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	10:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童)【スクール】	10:00
10:30			10:20(40分)ダンスファン・高木	10:15(40分)健康太極拳・REC	10:30	10:30(40分)シンプルエアロ・音神	10:20(40分)ヨガ・奥		10:30(40分)ヨガ・荒巻	10:20(30分)ビューティプロジェクト・アップテン・REG	10:20(30分)ピラティス・中島	10:15(40分)ZUMBA(R)・北井					10:30
11:00				11:00(40分)ICSLive/カラダチトックス・LIVE	11:00					11:00(40分)ICSLive/ピラティス・LIVE	11:00(40分)ダンスWAVE・LIVE		11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				11:00
11:30			11:20(30分)Fit Fun・瀬井		11:30	11:30(40分)*クラブ限定/バレット・佐藤	11:30(40分)シェイプハンプ・越川		11:30(40分)ZUMBA(R)・吉野					11:20(40分)ヨガ・奥	11:25(40分)コンビネーションエアロ・熊谷	11:20(40分)ヨガ・前田	11:30
12:00			12:10(40分)ヨガ・瀬井	12:00(40分)ファイトアタックB EAT・山本(教)	12:00				12:00(30分)ボチコアバランス・半田	12:00(40分)オリジナルエアロ・中島						12:10(40分)HOTヨガ・前田	12:00
12:30					12:30	12:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・星谷	12:30(30分)ビューティプロジェクト・アップテン・REG	12:40(40分)ICSLive/シェイプハンプ・REC		12:15(30分)シェイプハンプ・星谷			12:30(40分)ファイトアタックB EAT・寺内	12:20(30分)ICSLive/リズムCAMP・REC		12:30(40分)ZUMBA(R)・熊谷	12:30
13:00			13:10(40分)*クラブ限定/ZUMBA(R) GOLD・金子	13:25(40分)パワーヨガ・LIVE	13:00		13:20(40分)ヨガ・瀬井		13:30(40分)ICSLive/ヨガ・LIVE	13:20(40分)ヨガ・米倉		13:30(40分)ファイトアタックB EAT・LIVE		13:20(40分)コンビネーションエアロ・田辺			13:00
13:30					13:30	13:30(40分)ICSLive/やせる! 脂肪燃焼ダンス		13:45(60分)クラブ限定/はつらつ健康運動スクール・LIVE【スクール】	13:30(40分)ICSLive/ヨガ・LIVE				13:30(40分)シェイプハンプ・山本		13:30(40分)ファイトアタックB EAT・越川	13:30(40分)ICSLive/カラダチトックス・REC	13:30
14:00					14:00		14:10(60分)有料セッション/ヨガ・瀬井【セッション】[予約]										14:00
14:30			14:30(40分)コンビネーションエアロLow・音神	14:20(40分)ファンクショナルコンディショニング・北井	14:30	14:20(40分)コンビネーションステップ・江村						14:30(30分)X-CORE DANCING・REC	14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	14:20(30分)X-CORE RIDING・SENA	14:25(30分)EXCITE-BODY・寺内	14:20(20分)X-TRANSボール・室内	14:30
15:00					15:00					15:00(60分)有料セッション/体感改善・田辺【セッション】[予約]				15:10(40分)ヨガ・尾谷		15:00(40分)ヨガ・中島	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(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(60分)キッズダンススクール(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(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(30分)クラブオリジナルベタンク・越川	15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】		15:25(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・星谷		15:30
16:00					16:00							16:00		16:10(30分)X-CORE RIDING・SENA			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(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児・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)キッズダンススクール(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)ジュニアダンススクール【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)キッズダンススクール【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)ジュニアダンススクール【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(120分)キッズチアダンススクール【スクール】	16:30
17:00					17:00							17:00			17:00(60分)スタジオ開放		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(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)ジュニアダンススクール【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(60分)ジュニアダンススクール【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(60分)ジュニアレスリングスクール【スクール】			18:00
18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				18:30		18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】					18:30	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				18:30
19:00			18:55(40分)ヨガ・酒木		19:00	19:10(40分)ICSLive/Lati Lat・LIVE	19:10(40分)オリジナルエアロ・江村	19:05(40分)ZUMBA(R)・金子		19:05(40分)HOTピラティス・木川	19:05(40分)ZUMBA(R)・江村	19:05(30分)ファイトアタックB EAT・寺内	19:00				19:00
19:30					19:30							19:50(40分)EXCITE-CORE・寺内	19:30				19:30
20:00			19:55(40分)シンプルエアロ・酒木	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・SENA	20:00	20:05(40分)オリジナルステップ・江村	20:00(30分)ICSLive/X-CORE FITTING・LIVE	20:10(40分)ZUMBA(R)・吉川		20:00(40分)ICSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE			20:00				20:00
20:30					20:30				20:30(30分)ICSLive/シェイプハンプ・REC			20:30					20:30
21:00					21:00							20:45(40分)有料セッション/ステップ・江村【第三週】[セッション]	21:00				21:00
21:30					21:30							21:30					21:30
曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	曜日