# セントラルフィットネスクラブ　24　秋田広面 － 2026年11月 －

**4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | |
| 09:00 | | | | | 09:00 | | | | | | | 09:00 | 09:00(60分)キッズダンススクール（幼児）・金内[スクール] | 09:10(30分)はじめてサポート・高橋[予約] | 09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）・石山[スクール] | 09:10(30分)はじめてサポート・高橋[予約] | 09:00 |
| 09:30 | | | | | 09:30 | | | | | | | 09:30 | | | | | 09:30 |
| 10:00 | 10:10(40分)カラダデトックス・細部[予約] | 10:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約] | 10:10(40分)コンビネーションエアロ・安田[予約] | 10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約] | 10:00 | | | 10:10(40分)シンプルエアロ・仲谷[予約] | | 10:10(40分)CSLive/Pilates Shape[予約] | 10:10(30分)はじめてサポート・鈴木[予約] | 10:00 | 10:00(60分)キッズダンススクール（児童）・金内[スクール] | | 10:00(60分)キッズ体育スクール（児童）・石山[スクール] | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | 10:30 | | | | | | | 10:30 | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 11:00(40分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・山口[予約] | | 11:00(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防[予約] | | 11:00 | | 11:10(30分)はじめてサポート・中泉[予約] | 11:00(40分)CSLive/ピラティス[予約] | | 11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE[予約] | | 11:00 | 11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）・太細[スクール] | | 11:00(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）・石山[スクール] | | 11:00 |
| 11:30 | | | 11:30(40分)シンプルステップ・栁山[予約] | | 11:30 | | | 11:50(40分)ZUMBA（R）・寺中[予約] | | 11:50(40分)オリジナルエアロ・齊藤[予約] | | 11:30 | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 11:50(30分)CSLive/リズムCAMP[予約] | | 12:20(40分)ルーシーダットン・仲谷[予約] | | 12:00 | | | | | | | 12:00 | 12:20(40分)CSLive/ヨガ[予約] | | 12:25(30分)STEP　jam・石山[予約] | | 12:00 |
| 12:30 | 12:30(30分)CSLive/シェイプパンプPOWER[予約] | | 13:10(40分)ファイトアタックBEAT・吉田[予約] | | 12:30 | | | 12:40(40分)シェイプパンプ・石山[予約] | | 12:40(40分)健康体操・細部[予約] | | 12:30 | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 13:10(40分)ボディコアバランス・細部[予約] | | | | 13:00 | | | | | | | 13:00 | | | 13:10(30分)パワーパンプ・石山[予約] | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:30 | | | 13:30(40分)CSLive/ヨガ[予約] | | 13:30(40分)ZUMBA（R）・齊藤[予約] | | 13:30 | 13:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・鈴木[スクール] | | 13:20(20分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防[予約] | | 13:30 |
| 14:00 | 14:00(40分)CSLive/パワーヨガ[予約] | | 14:00(30分)CSLive/Pilates Shape[予約] | | 14:00 | | | | | 14:20(30分)CSLive/フラエクササイズ[予約] | | 14:00 | | | 14:20(30分)エアロサーキット・吉田[予約] | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 | | | 14:30(30分)CSLive/リズムCAMP[予約] | | | | 14:30 | 14:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・太細[スクール] | | | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾（体操）・太細[スクール] | | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾（体操）・太細[スクール] | | 15:00 | | | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾（体操）・石山[スクール] | | 15:00(30分)スポーツ子供個人塾（体操）・石山[スクール] | | 15:00 | | | 15:10(40分)エアサイクルフィットネス／パワーライド・吉田[予約] | | 15:00 |
| 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・太細[スクール] | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・太細[スクール] | | 15:30 | 15:30(60分)キッズダンススクール・金内[スクール] | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・川上[スクール] | | 15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）・石山[スクール] | | 15:30 | 15:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・太細[スクール] | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | 16:00(40分)CSLive/ピラティス[予約] | | 16:00 |
| 16:30 | 16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・太細[スクール] | | 16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・太細[スクール] | | 16:30 | 16:30(60分)キッズダンススクール・金内[スクール] | | 16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・川上[スクール] | | 16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・石山[スクール] | | 16:30 | | | | | 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）・太細[スクール] | | 17:30(60分)キッズ空手スクール・石塚[スクール] | | 17:30 | | | 17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・川上[スクール] | | 17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）・川上[スクール] | | 17:30 | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | 18:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約] | | 18:00 | | | | | | 18:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約] | 18:00 | 18:00(40分)CSLive/Lati Lati[予約] | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | | | | | | 18:30 | 18:50(40分)Down―Up Core・太細[予約] | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:10(40分)ZUMBA（R）・保坂[予約] | 19:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約] | 19:10(40分)コンビネーションステップ・寺中[予約] | 19:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約] | 19:00 | | | 19:10(30分)STEP　jam・石山[予約] | 19:10(30分)はじめてサポート・西田[予約] | 19:10(40分)ZUMBA（R）・吉田[予約] | 19:10(30分)はじめてサポート・柿崎[予約] | 19:00 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | 19:30 | | | 19:50(40分)オリジナルエアロ・安田[予約] | | | | 19:30 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:00(40分)CSLive/シェイプパンプ[予約] | | 20:00(40分)オリジナルエアロ・寺中[予約] | | 20:00 | | | | | 20:00(30分)シェイプパンプPOWER・石山[予約] | | 20:00 | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:50(30分)CSLive/HOTヨガ[予約] | | 20:40(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/リズムライド[予約] | | 20:30 | | | 20:40(40分)CSLive/Pilates Shape[予約] | | 20:40(40分)CSLive/ヨガ[予約] | | 20:30 | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | 21:30 | | | | | | | 21:30 | | | | | 21:30 |
| 曜日 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 曜日 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 曜日 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム | 曜日 |
| | 月 | | 火 | | | 水 | | 木 | | 金 | | | 土 | | 日 | | |

作成日:2026/10/17 16:24:38