

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2024年05月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。

3日(金)、4日(土)、6日(月)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	水	木	金	土	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	
09:00			09:00			09:00	09:00	
09:30			09:30			09:30	09:30	
10:00	09:50(30分)ニューテックプロジェクトLE G-原子[定員] 10:10(15分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	09:50(30分)STEP jam-田 中(か)[定員]	10:00	09:50(40分)HOTOヨガ・平野 [定員] 10:10(15分)ジムスモ/パワーコア 体 格力	10:00	09:50(40分)ファンクショナル コンディショニング・竹内[定 員] 10:10(15分)ジムスモ/腰痛予防	10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
10:30	10:40(30分)フィットアタックPRO-田口 [定員]	10:45(40分)HOTOヨガ・進藤 [定員]	10:30	10:50(40分)シンプルエアロ ・竹内[定員] 11:00(30分)X-CORE DANCING- 原子[定員]	10:30	10:50(30分)シェイプハンブ3 0・田中(佳)[定員] 11:00(15分)シャキッと姿勢	10:30	10:30(40分)CSLive/パワー ヨガ-REC[定員]
11:00	11:10(15分)ジムスモ/ランニング	11:10(15分)ジムスモ/ランニング	11:00	11:10(15分)ジムスモ/みんなまでラン ニング	11:00	11:10(15分)シャキッと姿勢	11:00	11:10(15分)ジムスモ/みんなまでラン ニング
11:30	11:35(40分)ZUMBA(R)・森 井[定員]	11:30(30分)ゆる〜！前助燃焼ダンス ・田中(か)[定員]	11:30	11:30(30分)X-CORE DANCING- 原子[定員]	11:30	11:40(40分)コンビネーション エアロ・高橋[定員]	11:30	11:30(40分)HOTOヨガ・東間 [定員]
12:00	12:10(15分)ジムスモ/腰痛予防	12:10(15分)ジムスモ/腰痛予防	12:00	12:10(15分)ジムスモ/お籠りシェイ プ	12:00	12:10(15分)ジムスモ/コアボールエク サイズ	12:00	12:10(15分)ジムスモ/みんなまでラン ニング
12:30	12:35(40分)HOTOヨガ・松山 [定員]	12:40(40分)フィットアタックB EAT・田中(佳)[定員]	12:30	12:40(40分)ZUMBA(R)・長 谷川[定員]	12:30	12:40(40分)ファンクショナル コンディショニング・竹内[定 員]	12:30	12:30(40分)フィットアタックB EAT・吉野[定員]
13:00	13:10(15分)ジムスモ/パワーコア 体 格力	13:10(15分)ジムスモ/みんなまでストレッチ	13:00	13:10(15分)エア・サイクルフィットネス ジムライド	13:00	13:10(15分)ジムスモ/背中シェイ プ	13:00	13:10(15分)ジムスモ/みんなまでストレッチ
13:30	13:35(30分)健康体操・清口 [定員]	13:45(30分)エア・サイクルフィットネス ジムライド・進藤(佳)[定員]	13:30	13:40(40分)ボッチャ・福士[定 員]	13:30	13:35(40分)HOTOフィールヨガ 原子[定員]	13:30	13:30(40分)エア・サイクルフィットネス ジムライド・吉野[定員]
14:00			14:00				14:00	
14:30			14:30				14:30	
15:00	15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	15:00			15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	15:00	
15:30			15:30			15:30		
16:00	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:00	16:00(60分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]	16:00	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:00	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]
16:30			16:30			16:30		
17:00	17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	17:00	17:00(60分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]	17:00	17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	17:00	17:00(40分)コンビネーション ステップ・荒井[定員]
17:30			17:30			17:30		
18:00	18:10(15分)お籠りシェイ プ	18:10(15分)ジムスモ/みんなまでラン ニング	18:00	18:00(60分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]	18:00	18:10(15分)ジムスモ/パワーコア 体 格力	18:00	18:00(60分)ファンクショナルコンディ ショニング・竹内[定員]
18:30	18:40(30分)HOTOヨガ・田中(佳) [定員]	18:40(30分)シェイプハンブ3 0・北嶋[定員]	18:30			18:40(30分)エア・サイクルフィットネス ジムライド・森井[定員]	18:30	
19:00	19:10(15分)ジムスモ/みんなまでラン ニング	19:10(15分)ジムスモ/みんなまでラン ニング	19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・長 谷川[定員]	19:00	19:10(15分)ジムスモ/お籠りシェイ プ	19:00	
19:30	19:30(40分)シンプルステップ ・熊谷[定員]	19:30(40分)フィットアタックB EAT・吉野[定員]	19:30			19:30(40分)ダンスファン・阿 部[定員]	19:30	
20:00	20:10(15分)エア・サイクルフィットネス ジムライド	20:10(15分)シャキッと姿勢	20:00	20:20(30分)健康体操・清口 [定員]	20:00	20:10(15分)ジムスモ/腰痛予防	20:00	
20:30	20:30(40分)リジナルエアロ ・熊谷[定員]	20:30(30分)エア・サイクルフィットネス ジムライド・北嶋[定員]	20:30			20:30(40分)HOTOヨガ・齊藤 [定員]	20:30	
21:00	21:10(20分)ジムスモ/レッグ シェイプ	21:10(20分)ジムスモ/みんな までストレッチ	21:00			21:10(20分)ジムスモ/コアボ ールエクサイズ	21:00	
21:30			21:30			21:30		
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	

休館日