

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2025年04月 -

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)は休館日です。

29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 [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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
09:30			09:30			09:30	
10:00	09:50(40分)シェイプハンブ40・田口[定員] 10:10(15分)ジムスモ/みんなであそび	09:50(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・かほり[定員] 10:10(15分)ジムスモ/みんなであそび	10:00	09:50(40分)HOTOガ・平野[定員] 10:10(15分)ジムスモ/腰痛予防	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	10:50(30分)Fit Fun・星[定員]	10:40(40分)HOTフィールヨガ・星[定員]	10:30	10:50(40分)シンプルエアロ・竹内[定員]	10:50(40分)フィットアタックBEAT40・星[定員]	10:30	10:30(40分)CSLive/ピラティス・REC[定員]
11:00	11:10(15分)ジムスモ/お腹シェイプ	11:10(15分)ジムスモ/ハイレブサーキット	11:00	11:10(15分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	11:10(15分)ジムスモ/肩こり予防	11:00	11:10(15分)ジムスモ/コアボールエクササイズ
11:30	11:40(40分)HOTOガ・松山[定員]	11:40(40分)フィットアタックBEAT40・佳代子[定員]	11:30	11:50(40分)シェイプハンブ40・福士[定員]	11:50(40分)ZUMBA(R)・森井[定員]	11:30	11:30(40分)HOTOガ・松山[定員] 11:30(30分)Fit Fun・吉野[定員]
12:00	12:10(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ	12:10(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ	12:00	12:10(15分)ジムスモ/パワーコア練習	12:10(15分)エアロ・サイクルフィットネス/ジムライド	12:00	12:10(15分)ジムスモ/お腹シェイプ
12:30	12:40(30分)X-CORE FIGHTINGかほり[定員]	12:40(30分)エアロ・サイクルフィットネス/ジムライド・滝澤ゆり[定員]	12:30	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	12:50(30分)X-CORE TRAINING北嶋[定員]	12:30	12:30(30分)シェイプハンブ30・北嶋[定員]
13:00		13:10(15分)ジムスモ/みんなであそび	13:00		13:10(15分)ジムスモ/レッグシェイプ	13:00	13:20(30分)エアロ・サイクルフィットネス/ジムライド・吉野[定員]
13:30	13:30(40分)CSLive/Lat Lat・REC[定員]	13:40(30分)STEP jam・吉野[定員]	13:30	13:40(40分)ヨガ・佳代子[定員]	13:40(40分)ヨガ・佳代子[定員]	13:30	13:20(30分)X-CORE TRAINING北嶋[定員]
14:00			14:00			14:00	14:10(40分)ダンスファン・桐部[定員]
14:30			14:30			14:30	14:30(120分)キッズダンススクール[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(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	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]
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(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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	17:00	17:00(40分)ステップサーキット・寛井[定員]
17:30			17:30			17:30	
18:00			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	18:00(40分)コンビネーションエアロ・寛井[定員]
18:30	18:40(30分)エアロ・サイクルフィットネス/ジムライド・北嶋[定員]	18:40(30分)X-FIT 極・福士[定員]	18:30		18:40(30分)シェイプハンブPOWER・佳代子[定員]	18:30	
19:00	19:10(15分)ジムスモ/みんなであそび	19:10(15分)ジムスモ/コアボールエクササイズ	19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	19:10(15分)ジムスモ/ヒップアップ	19:00	
19:30	19:30(40分)シンプルエアロ・熊谷[定員]	19:30(40分)フィットアタックBEAT40・吉野[定員]	19:30		19:30(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・森井[定員]	19:30	
20:00	20:10(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ	20:10(15分)ジムスモ/チューブエクササイズ	20:00	20:10(15分)ジムスモ/みんなであそび	20:10(15分)ジムスモ/背中シェイプ	20:00	
20:30	20:30(40分)コンビネーションステップ・熊谷[定員]	20:30(20分)お腹シェイプ[定員]	20:30	20:20(30分)CSLive/X-CORE FIGHTING・REC[定員]	20:20(40分)HOTOガ・齊藤[定員]	20:30	
21:00			21:00			21:00	
21:30			21:30			21:30	

休館日