

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2025年08月 -

7日(木)、14日(木)、15日(金)、16日(土)、17日(日)、21日(木)、28日(木)は休館日です。
 11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(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)シェイプパンプ40・田口[定員]	09:50(30分)やせる! 脂肪燃焼ダンス・かほり[定員]	10:00	09:50(40分)HOTOヨガ・平野[定員]	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]	10:00	10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]
10:30		10:40(40分)フィールヨガ・星[定員]	10:30			10:30	
11:00	10:50(40分)ファイトアタックBEAT4・かほり[定員]		11:00	10:50(40分)シンプルエアロ・竹内[定員]	10:50(40分)ファイトアタックBEAT40・田中[定員]	11:00	
11:30		11:40(30分)X-CORE TRAINING・森井[定員]	11:30			11:30	11:30(40分)ステップサーキット・荒井[定員]
12:00	11:50(40分)HOTOヨガ・松山[定員]		12:00	11:50(40分)シェイプパンプ40・福士[定員]	11:50(40分)ZUMBA(R)・森井[定員]	12:00	
12:30		12:30(30分)Fit Fun・星[定員]	12:30			12:30	12:30(40分)CSLive/HOTOヨガ・REC[定員]
13:00	12:50(30分)リンパフロー・星[定員]		13:00	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	12:50(40分)HOTOヨガ・かほり[定員]	13:00	
13:30		13:20(30分)ビューティプロジェクト・ワカモト[定員]	13:30			13:30	13:30(40分)HOTOヨガ・松山[定員]
14:00	13:45(30分)エアサイクルフィットネスリズムライド・北嶋[定員]		14:00			14:00	14:10(40分)ダンスファン・桐部[定員]
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	15:10(40分)CSLive/シェイプパンプ・REC[定員]
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	
16:30			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	
17:30			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	18:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[定員]
18:30	18:40(30分)ヨガ・佳代子[定員]	18:40(30分)エアサイクルフィットネスリズムライド・福士[定員]	18:30		18:40(30分)ボディメイクトレーニング・飯山[定員]	18:30	
19:00		19:10(15分)ジムスモ/背中引き締め	19:00		19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	19:00	
19:30	19:30(40分)シンプルエアロ・熊谷[定員]	19:35(40分)ファイトアタックBEAT40・吉野[定員]	19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	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/かんたん筋トレ	20:00		20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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)油断シェイプ[定員]	20:30	20:20(40分)シェイプパンプ40・北嶋[定員]	20:20(40分)HOTOヨガ・斉藤[定員]	20:30	
21:00			21:00			21:00	
21:30			21:30			21:30	
曜日	月	火	水	木	金	土	日

休館日