

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2025年09月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)は休館日です。
15日(月)、23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	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			休館日		09:00		09:00	09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]				09:00
09:30					09:30					09:30		09:30					09:30
10:00	09:50(40分)シェイブパンプ4 0・田口[定員]	10:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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/かんたんストレッチ	10:00	09:50(40分)HOTOヨガ・平野 [定員]	10:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし			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/二の腕も削引き締め	10:00	10:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]				10:00
10:30			10:40(40分)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)ファイトアタックB EAT40・田中[定員]	11:00(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	10:30					10:30
11:00	10:50(40分)ファイトアタックB EAT40・かほり[定員]	11:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め		11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力ほぐし	11:00		11:10(15分)ジムスモ/はじめてピラティ ス					11:00		11:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし		11:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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]			11:30(30分)CSLive/エアサイクルフ ットネス/リズムライド・REC[定員]	11:30
12:00	11:50(40分)HOTOヨガ・松山 [定員]	12:10(15分)ジムスモ/肩とお腹引き締め		12:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	12:00	11:50(40分)シェイブパンプ4 0・福士[定員]	12:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善		11:50(40分)ZUMBA(R)・森 井[定員]	12:10(15分)エア・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/かんたんストレッチ	12:00
12:30			12:30(30分)Fit Fun・星[定 員]		12:30							12:30	12:30(40分)コンビネーション エアロ・荒井[定員]		12:20(40分)CSLive/HOTO ガ・REC[定員]		12:30
13:00	12:50(30分)リンパフロー・星 [定員]			13:10(15分)ジムスモ/背中引き締め	13:00	12:50(40分)ZUMBA(R)・長 谷川[定員]					13:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力ほぐし	13:00					13:00
13:30			13:30(30分)ビューティプロジェクト エストライン・佳代子[定員]		13:30							13:30	13:30(40分)HOTOヨガ・松山 [定員]		13:20(30分)X-CORE FIGHTING ・森井[定員]		13:30
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					13:50(40分)ポッチャ・選替わ り[定員]		14:00			14:10(40分)ダンスファン・阿 部[定員]		14:00
14:30					14:30							14:30	14:30(120分)キッズダンスス クール[スクール]				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			15:10(40分)CSLive/シェイ ブパンプ・REC[定員]		15:00
15:30					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
16:30					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
17:30					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]				18:00
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・熊山[定員]		18:30					18:30
19:00		19:10(15分)ジムスモ/背中引き締め		19:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	19:00		19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力 ほぐし				19:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	19:00					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B EAT40・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					19:30
20:00		20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力ほ ぐし		20:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	20:00		20:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ				20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め	20:00					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)油腹シェイプ[定員]		20:30	20:20(40分)シェイブパンプ4 0・北嶋[定員]				20:20(40分)HOTOヨガ・斉藤 [定員]		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