セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2025年10月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)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

くスタジオ >

< スタンオ >	月		火	曜日	,	ĸ		*	1	de .	曜日	-	.		3	曜日
スタジス	ታ ジム	スタジオ	۵۲		スタジオ	۵۲	スタジオ	27¢	スタジオ	۵۲		スタジオ	27	スタジオ	۵۲	
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]				09:00
09:30				09:30							09:30					09:30
09:50(40分)シェイ 0・田口[定員]	イフバンフ4 10:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・3	09:50(30分)Fit Fun·星[定 員]	10:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし		09:50(40分)HOTヨガ・平野 [定員]	10:10(15分)ジムスモ/脚&お尻引き締			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/音中引き締め						
10:00	10:10(10分)シムスモ/肩こり予防・0	*	10:10(15分)シムスモ/定長はくし	10:00		10:10(15分)シムスモ/脚をお洗りさ締め			R.J	10:10(15分)シムスモ/背中引き締め	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(204) EVOITE - BOD		10.00		<u> </u>					10.00					10.00
10:50(30分)X—CORE かほり(定員)	E DANCING.	10:40(30分)EXCITE—BOE Y·森井[定員]	1	10:30	10-50(40分)シンプルエアロ・				10-50(40分)シェイプパンプル		10:30					10:30
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/かんたん姿勢改	11:00	10:50(40分)シンブルエアロ・ 竹内[定員]	11:10(15分)ジムスモ/はじめてビラティ			10:50(40分)シェイブパンブ4 0・佳代子[定員]	11:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッ	11:00		11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜目		11:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	11:00
		-	善	- 11.00		2				7			(L			
11:30 11:40(40分)HOT [定員]	Tヨガ・松山	 11:30(40分)ファイトアタックE EAT・かほり[定員]	3	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/フラエクササイズ ・REC[定員]		11:30
[定員]		EAT・かほり[定員]			11:50(40分)ファイトアタックB EAT・星[定員]				11:50(40分)ZUMBA(R)·森 井[定員]			ト·荒井[定員]		· REC(Z[M])		4
12:00	12:10(15分)ジムスモ/ジムライド		12:10(15分)ジムスモ/膝痛予防・改善	12:00	EAT·星[定員]	12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ			井[定員]	12·10(15分)ジムスモ/二の腕&胸引き 締め	12:00		12:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	,	12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00
			-							4407	1		,	12:20(40分)CSLive/HOTヨ ガ・REC[定員]		1 /
12:30 12:40(30分)ポールス・星[定員]	ルdeリラック	12:30(30分)やせる!脂肪燃 焼ダンス・佳代子[定員]	<u>K</u>	12:30							12:30	12:30(40分)ファイトアタックB EAT・荒井[定員]		. ガ・REC(定員)		12:30
人・星に戻り		焼タンス・住代子[定員]			12:50(40分)ZUMBA(R)·長 谷川[定員]				12:50(40分)HOTヨガ・かほり [定員]		1	EAI·荒开[定員]				
13:00				13:00	台川[定員]				[走員]		13:00					13:00
		13:20(40分)フィールヨガ・星 [定員]	E											13:20(30分)シェイブパンブ・ 吉野[定員]		
13:30 13:30(40分)ボッチ り[定員]	チャ・週替わ	- Dead		13:30							13:30	13:30(40分)HOTヨガ・松山 [定員]		- BRIDERI		13:30
75270					13:55(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・北嶋[定員]				13:50(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/HIP・REC[定員]			DC/G				
14:00				14:00							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(幼児・児童)[スクー ル]				14:30
							1	lack)L]				
15:00 15:00(60分)キップ ール(幼児)[スク・	人体育スク 一ル]	15:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	7	15:00				<u></u>	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/ファイト アタックPRO・REC[定員]		15:00
15.00				15.00			1	ie –			15.00					15.00
15:30				15:30			Į.	木 馆 3			15:30					15:30
16:00 16:00(60分)キッス	ズ体音スク	16:00(60分)キッズ体育スク	7	18:00	16:00(60分)キッズトップホッ	 			16:00(60分)キッズ体音スク		16:00					18:00
16:00 (60分)キップ ール(児童)[スク-	·一ル]	16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		10.00	16:00(60分)キッズヒップホッ ブスクール[スクール]				16:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		10.00					- 10.00
16:30				16:30			•	•			16:30					16:30
											1					1
17:00 17:00(60分)キップ ール(児童)[スク・	ズ体育スク	 17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	7	17:00	17:00(60分)キッズヒップホッ ブスクール[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
ール(児童)[スク-	'ール]				ブスクール[スクール]				ール(児童)[スクール]		1					1
17:30				17:30							17:30			†		17:30
		1														
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/エアサ イクルフィットネス/パワーラ イド・REC[定員]				18:00
)							イド・REC[定員]				
18:30 18:40(30分)HOT 子[定員]	Tヨガ・佳代	18:40(30分)ボディメイクトレ ング・飯山[定員]	1	18:30					18:40(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・北嶋[定員]		18:30					18:30
																ļ
19:00	19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋ト		19:10(15分)ジムスモ/膝痛予防・改善	19:00		19:10(15分)ジムスモ/背中引き締め				19:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	19:00			<u> </u>		19:00
					19:20(40分)ZUMBA(R)·長 谷川[定員]											
19:30 19:30(40分)コンピ エアロ・熊谷[定員	ヒネーション 見〕	19:30(40分)ファイトアタックE EAT・吉野[定員]	3	19:30					19:30(30分)EXCITE—BOD Y·森井[定員]	 	19:30			 		19:30
	20:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改		20:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし			20-10(154) P\$ / 2 × / 4 / 4 / 50 mm re				20:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッ						00.00
20:00	20.10(10万/ンムヘモ/肩こり予防・0			20:00	20-20(4045)57= 4-4-657	20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし			20-20(40公) レヘエコギ・マ ==	チ	20:00					20:00
20:30 20:30(40分)コンヒ	ビネーション	20:30(30分)ピューティブロジェクト/ペ	5	20:20	20:20(40分)シェイブパンブ4 O・北嶋[定員]	 			20:20(40分)HOTヨガ・斉藤 [定員]	 	20.20					20.20
20:30 20:30(40分)コンピ ステップ・熊谷[定	[前 11]	20:30(30分)ピューティブロジェクト/ウェストライン・佐々木[定員]	-	20:30							20:30					20:30
21:00		-	-	21:00		l			-		21:00					21:00
				21.00	 	 			 	 	27.00	 		 		21.00
21:30				21:30							21:30					21:30
																1
スタジオ	オージム	スタジオ	₽.A.		スタジオ	ΩV	スタジオ	ΩV	スタジオ	27		スタジオ	27	スタジオ	۵۲	
曜日	月		火	曜日	,	ĸ		*	1	è	曜日	3			1	曜日