

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(別途入金手続き、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(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
10:00	09:50(40分)シェイブパンプ40・田口[定員]	10:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	09:50(30分)Fit Fun・星[定員]	10:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	10:00	09:50(40分)HOTOヨガ・平野[定員]	10:10(15分)ジムスモ/肩とお尻引き締め					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(30分)EXCITEーBOD Y・森井[定員]		10:30							10:30					10:30
11:00	10:50(30分)CORE DANCING・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/かんたん柔軟体操	11:00	10:50(40分)シンプルエアロ・竹内[定員]	11:10(15分)ジムスモ/はじめてセラピス					11:00		11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力ほぐし		11:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	11:00
11:30	11:40(40分)HOTOヨガ・松山[定員]		11:30(40分)ファイトアタックB EAT・かほり[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/フラスコサイズ・REC[定員]		11:30
12:00		12:10(15分)ジムスモ/ジムライド		12:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	12:00	11:50(40分)ファイトアタックB EAT・星[定員]	12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力ほぐし					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/かんたん筋力ほぐし	12:00
12:30	12:40(30分)ボールde)/ラックス・星[定員]		12:30(30分)やせる！脂肪燃焼ダンス・佳代子[定員]		12:30							12:30	12:30(40分)ファイトアタックB EAT・荒井[定員]		12:20(40分)CSLive/HOTOガ・REC[定員]		12:30
13:00			13:20(40分)フィールヨガ・星[定員]		13:00	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]						13:00					13:00
13:30	13:30(40分)ポッチャー・通替わり[定員]				13:30							13:30	13:30(40分)HOTOヨガ・松山[定員]		13:20(30分)シェイブパンプ・吉野[定員]		13:30
14:00					14:00	13:50(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			14:10(40分)ダンスファン・同部[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
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	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]		15:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・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	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					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
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/エアサイクルフィットネス/パワーライド・REC[定員]				18:00
18:30	18:40(30分)HOTOヨガ・佳代子[定員]		18:40(30分)ボディメイクトレーニング・熊山[定員]		18:30							18:30					18:30
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/腰痛予防・改善	19:00		19:10(15分)ジムスモ/肩中引き締め					19:00					19:00
19:30	19:30(40分)コンビネーションエアロ・熊谷[定員]		19:30(40分)ファイトアタックB EAT・吉野[定員]		19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]						19:30	19:30(30分)EXCITEーBOD Y・森井[定員]				19:30
20:00		20:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善		20:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	20:00		20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力ほぐし					20:00		20:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			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(30分)ビューティプロジェクト/エクストライン・後々木[定員]		20:30	20:20(40分)シェイブパンプ40・北嶋[定員]						20:30	20:20(40分)HOTOヨガ・斉藤[定員]				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