セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2025年12月 -

4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)、31日(木)は休館日です。 30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

く スタジオ >

	<u> ジオ ></u> 	1		火	100日		*		木		1	-	藤田		Ł		В	藤田
	スタジオ	27	スタジオ	۵۲		スタジオ	27	スタジオ	9.	4	スタジオ	۵۲		スタジオ	27	スタジオ	27	
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	09-50(40分)シェイブパンブ4		09:50(30分)Fit Fun·星[定	1	09:30	09-50(40分)HOTヨガ・平里	15				09:50(40分)ファンクショナル		09:30			 		09:30
10:00	09:50(40分)シェイブパンブ4 0・田口[定員]	10:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	員]	10:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	10:00	09:50(40分)HOTヨガ・平野 [定員]	10:10(15分)ジムスモ/脚&お尻引き	ē .			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/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
							85	1			1			ール(児童)[スクール]				1
10:30			10:40(30分)EXCITE—BOD Y·森井[定員]	1	10:30		-	1				L	10:30			 		10:30
	10:50(30分)X—CORE DANCING・ かほり[定員]		**************************************			10:50(40分)シンプルエアロ 竹内[定員]	•]			10:50(40分)シェイブパンブ4 O・佳代子[定員]							1
11:00		11:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め		11:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	11:00		11:10(15分)ジムスモ/はじめてビラテス				a mitting	11:10(15分)ジムスモ/かんたんストレ チ	11:00		11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜目 ぐし	E .	11:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	11:00
							4									11/0/2002/00		
11:30	11:40(40分)HOTヨガ・松山 [定員]		11:30(40分)ファイトアタック日 EAT・かほり[定員]		11:30	11-50(40分)ファイトアタック					11:50(40公)ZUMBA (D) . 赤		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
12:00		12:10(15分)ジムスモ/ジムライド		12:10(15分)ジムスモ/藤痛予防・改善	12:00	11:50(40分)ファイトアタック EAT・星[定員]	12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	1			11:50(40分)ZUMBA(R)·森 井[定員]	12-10(15分)ジムスモ/二の腕を胸引:	12:00		12:10(15分)ジムスモ/かんたんストレ:	,	12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00
					-			1			1	締め			7	12:20(40分)CSLive/HOTE ガ・REC[定員]		-
12:30	12:40(30分)ポールdeリラック 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			1					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・生[定員]		・焼タン人・住代子[足貝]			12:50(40分)ZUMBA(R)· 谷川[定員]	Ę	1			12:50(40分)HOTヨガ・かほり [定員]		-	EAI·元升[定員]				
13:00					13:00	T MINESCO					LCRI		13:00					13:00
			13:20(40分)フィールヨガ・星 [定員]	!												13:20(30分)シェイブパンプ・ - 吉野[定員]		
13:30	13:30(40分)ボッチャ・週替わ り[定員]				13:30	1955/20分)エアサイカルフィットネフ	7				13:50(30-04)(CS) log/P = = 7:77.03		13:30	13:30(40分)HOTヨガ・松山 [定員]				13:30
14:00					14:00	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/ビューティブロジェクト/HIP・REC[定員]		14:00			14:10(40分)ダンスファン・阿	1	14:00
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		-	1					14:30	14:30(120分)キッズダンスス	l	-		14:30
					-			1	太				-	14:30(120分)キッズダンスス クール(幼児・児童)[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]	7	15:00] '	Y I Y		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
15:30					15:30				巧				15:30					15:30
16:00	16:00(60分)キッズ休音スク		16:00(60分)キッズ休音スク	,	18:00	16:00(60分)キッズヒップホ	9		休 館 日		16-00(60分)キッズ休音スク		18-00					18:00
10.00	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]		10.00	16:00(60分)キッズヒップホ プスクール[スクール]	1				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	•		1	•				16:30					16:30
								1					-					
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]	7	17:00	17:00(60分)キッズヒップホ ブスクール[スクール]	ッ]			17:00(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:00					17:00
	7. (3022) 2. 7. 7. 3					,,					11 (3022/01)							
17:30					17:30								17:30					17:30
10.00					10.00	19:00(60分)キップトップナ	er .						10.00	19-10(40公)CSL ive / T 字#				10.00
10:00					10:00	18:00(60分)キッズヒップホ ブスクール[スクール]	1						- 10:00	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]				10:00
18:30	18:40(30分)HOTヨガ・佳代 子[定員]		18:40(30分)ボディメイクトレ ーニング・飯山[定員]	,	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
	チ(定員)		ーニング・販山「定員」					1			// M/III ADMILICACI		-					
19:00		19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ		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	1				19:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢の著	[*] 19:00			1		19:00
						19:20(40分)ZUMBA(R)· 谷川[定員]	Ę]										
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E EAT・吉野[定員]		19:30						19:30(30分)EXCITE—BOD Y·森井[定員]		19:30					19:30
00.00		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	00.00		20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜(_				20:10(15分)ジムスモ/かんたんストレ	2 00.00			_		00.00
20:00		. ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			20:00	20:20(40分)シェイプパンプ	(L	1			20:20(40分)HOTヨガ・斉藤	7	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(30分)ビューティブロジェクト/ウ エストライン・佐々木[定員]	1	20:30	20:20(40分)シェイブパンブ ・O・北嶋[定員]		-			20:20(40分)HOTヨガ・斉藤 [定員]		20:30			 		20:30
	ステップ・熊谷[定員]		ニハイノコン・24ペ 木(足貝)	!		1	†	1			[-	l	 	t	 	
21:00					21:00								21:00			İ		21:00
]										
21:30					21:30								21:30					21:30
	- both	27	7,825.4			7.6014	27	スタジオ	9.		- 604	۵۲		- 6014	27	スタジオ	27	
曜日	スタジオ		スタジオ	火	曜日	スタジオ	ж *	A974	木		スタジオ		曜日	スタジオ	b ST	人がどす	E SA	曜日
THE PARTY		•			- Table 1		***		-1*			-	-					-