

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)は休館日です。

12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 | 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 |
| 09:00 | | | 09:00 | | | 09:00 | | 09:00 |
| 09:30 | | | 09:30 | | | 09:30 | | 09:30 |
| 10:00 | 09:50(40分)シェイプハンプ4 O・田口[定員] | 09:50(30分)やせる!脂肪燃焼ダンス・森井[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] | 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] | 09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] | | | 09:00 |
| 10:30 | 10:40(30分)X-CORE TRAINING-星[定員] | 10:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善 | 10:30 | 10:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善 | 10:10(15分)ジムスモ/脚＆お腹引き締め | 10:00 | 10:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール] | 10:00 |
| 11:00 | 10:50(30分)Fit Fun・星[定員] | 11:10(15分)ジムスモ/背中引き締め | 11:00 | 11:10(15分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め | 11:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ | 11:00 | 11:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし | 11:00 |
| 11:30 | 11:40(30分)EXCITE—CORE E-佳代子[定員] | 11:30(40分)HOTヨガ・かほり[定員] | 11:30 | 11:50(40分)ファイトアタックB EAT-星[定員] | 11:50(40分)UMBA (R)-森井[定員] | 11:30 | 11:30(40分)ステップサーキット-荒井[定員] | 11:30 |
| 12:00 | 12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし | 12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし | 12:00 | 12:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め | 12:10(15分)ジムスモ/ジムライド | 12:00 | 12:10(15分)ジムスモ/背中引き締め | 12:00 |
| 12:30 | 12:30(40分)HOTヨガ・松山[定員] | 12:30(30分)STEP jam・佳代子[定員] | 12:30 | 12:50(40分)ZUMBA (R)-長谷川[定員] | 12:30(40分)コンビネーションエアロ-荒井[定員] | 12:30 | 12:30(30分)ホールde健康体操-吉野[定員] | 12:30 |
| 13:00 | 13:25(30分)エサイクルフィットネス/リズムライド-かほり[定員] | | 13:00 | | 13:00 | | 13:20(30分)シェイプバンブー吉野[定員] | 13:30 |
| 13:30 | 13:30(40分)ボッチャ・森内[定員] | | 13:30 | 13:50(30分)CSLive/はじめて太極拳-REC[定員] | 13:40(40分)HOTヨガ・佳代子[定員] | 13:30 | 13:30(40分)HOTヨガ・松山[定員] | |
| 14:00 | | | 14:00 | | | 14:00 | | 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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール] | 15:00 | 15:20(40分)CSLive/HOTヨガ-REC[定員] | 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)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)エサイクルフィットネス/リズムライド-北嶋[定員] | 18:30 | | 18:30 |
| 19:00 | 19:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善 | 19:10(15分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め | 19:00 | 19:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め | 19:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ | 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(30分)EXCITE—BOD Y-森井[定員] | 19:30 | | 19:30 |
| 20:00 | 20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし | 20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし | 20:00 | 20:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善 | 20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし | 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)シェイプバンブーPOWER-北嶋[定員] | 20:30 | | 20:20(40分)HOTヨガ・齊藤[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 | スタジオ | ジム | スタジオ | ジム |
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |

休館日