

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2026年02月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。
11日(水)、23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	
	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)シェイプバンプ40・田口[定員]	10:10(15分)ジムスモ/足裏ほくし	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/はじめてピラティス	10:00	09:50(40分)HOTO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]	10:10(15分)ジムスモ/脚とお尻引き締め	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)X-CORE TRAINING・星[定員]		10:30						10:30			10:30
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		11:10(15分)ジムスモ/二の腕&脇引き締め	11:00	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 EAT・佳代子[定員]	11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00		11:10(15分)ジムスモ/足裏ほくし	11:00
11:30	11:40(30分)EXCITE—COR E・佳代子[定員]		11:30(40分)HOTOヨガ・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(40分)CSLive/Late Last-REC[定員]	11:30
12:00		12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋ほくし		12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	12:00	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]	12:10(15分)ジムスモ/ジムライフ	12:00		12:10(15分)ジムスモ/背中引き締め	12:00
12:30	12:30(40分)HOTOヨガ・松山[定員]		12:30(30分)STEP Jam・佳代子[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]	12:30(30分)ボールde健康体操・吉野[定員]	12:30
13:00					13:00	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]					13:00			13:00
13:30	13:30(40分)ボッチャ・篠内[定員]		13:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・かほり[定員]		13:30						13:30	13:30(40分)HOTOヨガ・佳代子[定員]	13:20(30分)シェイプバンプ・吉野[定員]	13:30
14:00					14:00	13:50(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[定員]					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(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド(両部)[定員]	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/HOTOヨガ・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)HOTOヨガ・佳代子[定員]		18:40(30分)ボディメイクトレーニング・篠山[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
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&脇引き締め	19:00					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—BODY・森井[定員]		19:30			19:30
20:00		20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋ほくし		20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	20:00					20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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)ビューティプロジェクト/エクストライン・佐々木[定員]		20:30	20:20(30分)シェイプバンプPOWER・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	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム