

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	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
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]	10:00 10:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	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]	10:00 10:10(15分)ジムスモ/脚＆お腹引き締め	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]		10:30	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]	10:30 11:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	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	11:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	11:10(15分)ジムスモ/足裏ほぐし	11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	11:00
11:30	11:40(30分)EXCITE-CORE E-佳代子[定員]	11:30 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)ZUMBA (R)-森井[定員]	11:30 12:10(15分)ジムスモ/ジムライド	11:30(40分)CSLive/Lati Lat-REC[定員]	11:30
12:00	12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋膜ほぐし	12:00 12:30(40分)HOTヨガ・松山[定員]	12:00 12:30	12:50(40分)ZUMBA (R)-長谷川[定員]	12:50(30分)シェイプハンプPOWER-かほり[定員]	12:00 12:30 12:50(40分)コンビネーションエアロ-荒井[定員]	12:30(30分)ホールde健康体操-吉野[定員]	12:30
13:00	13:30(30分)ホッチャ・森内[定員]	13:30 13:30(40分)エサイクルフィットネス・リズムライド-かほり[定員]	13:30	13:40(40分)HOTヨガ・佳代子[定員]	13:40(40分)HOTヨガ・松山[定員]	13:00 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	13:30(40分)シェイプバンプ・吉野[定員]	13:30
13:30	13:30(40分)ホッチャ・森内[定員]	13:30 13:30(40分)エサイクルフィットネス・リズムライド-かほり[定員]	13:30	13:40(40分)HOTヨガ・佳代子[定員]	13:40(40分)HOTヨガ・松山[定員]	13:00 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	13:30(40分)シェイプバンプ・吉野[定員]	13:30
14:00			14:00			14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	14:30(120分)キッズダンススクール(幼児・児童)[スクール]	14:30
14:30			14:30			14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	14:30(40分)エサイクルフィットネス・リズムライド-前部[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	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]	15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	15:20(40分)CSLive/HOTヨガ-REC[定員]	15:20
15:30				16:30		16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
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	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)キッズヒップホップスクール[スクール]	16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
16:30				17:30		17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
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	18:00(60分)キッズヒップホップスクール[スクール]	18:00(60分)エサイクルフィットネス・リズムライド-北嶋[定員]	17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30	18:00(40分)CSLive/FライトアタックPRO-REC[定員]	18:00
17:30				18:30		18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
18:00				19:00		19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
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			19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
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	19:20(40分)ZUMBA (R)-長谷川[定員]	19:20(40分)EXCITE-BOD Y-森井[定員]	19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
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			19:30 20:00 20:30 21:00 21:30		
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/かんたん姿勢改善	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 20:30 21:00 21:30		
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)ピューティプロジェクト・ウエスティン-森井[定員]	20:30	20:20(30分)シェイプハンプPOWER-北嶋[定員]	20:20(40分)HOTヨガ・齊藤[定員]	20:30 21:00 21:30		
21:00			21:00			21:00 21:30		
21:30			21:30			21:30 22:00		
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