

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2026年03月 -

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)は休館日です。

20日(金)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 [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
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]
09:30			09:30			09:30	
10:00	09:50(40分)シェイプパンプ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] 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] 10:10(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]
10:30	10:40(30分)Fit Fun・星[定員] 11:10(15分)ジムスモ/背伸び締め	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] 11:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	10:50(40分)フィットアタックB EAT・佳代子[定員] 11:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	10:30	
11:00			11:00			11:00	11:00(15分)ジムスモ/足裏ほくし 11:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ
11:30	11:40(30分)EXCITE-CORE 佳代子[定員]	11:30(40分)HOTOヨガ・かほり[定員]	11:30	11:50(40分)フィットアタックB EAT・星[定員] 12:10(15分)ジムスモ/お尻引き締め	11:50(40分)ZUMBA(R)・森井[定員] 12:10(15分)ジムスモ/ジムライフ	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]
12:00	12:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ		12:00			12:00	12:10(15分)ジムスモ/背伸び締め
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	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	12:50(30分)シェイプパンプOWER・かほり[定員]	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]
13:00			13:00			13:00	
13:30	13:30(40分)ポッチャ・篠内[定員]	13:30(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	13:50(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[定員]	13:40(40分)HOTOヨガ・佳代子[定員]	13:30	13:30(40分)HOTOヨガ・松山[定員] 13:20(30分)シェイプパンプ・吉野[定員]
14:00			14:00			14:00	
14:30			14:30			14:30	14:30(120分)エアサイクルフィットネスリズムライド(両側)[定員]
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] 15:20(40分)CSLive/HOTOヨガ・REC[定員]
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	
16:30			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	
17:30			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/フィットアタックPRO-REC[定員]
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・松山[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	
19:00	19:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	19:10(15分)ジムスモ/ニの腕とお尻引き締め	19:00	19:20(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	19:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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)フィットアタックB EAT・吉野[定員]	19:30		19:30(30分)EXCITE-BODY・森井[定員]	19:30	
20:00	20:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ	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/かんたん筋トレ	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)ニューテックプロジェク/ウエストライン・後々米[定員]	20:30	20:20(30分)シェイプパンプOWER・北嶋[定員]	20:20(40分)HOTOヨガ・斉藤[定員]	20:30	
21:00			21:00			21:00	
21:30			21:30			21:30	
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

休館日