

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2026年04月 -

2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)は休館日です。
 29日(水)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	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]					09:00	
09:30				09:30				09:30						09:30	
10:00	09:50(40分)シンプルエアロ・田口[定員]	09:50(30分)健康体操・かほり[定員]	09:50(40分)HOTOヨガ・平野[定員]	10:00	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(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		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	10:50(40分)ファイトアタックP RO・田口[定員]	10:40(40分)ZUMBA(R)・森井[定員]	10:50(40分)コンビネーションエアロ・佳代子[定員]	10:30	10:50(40分)ファイトアタックB EAT・佳代子[定員]			10:30						10:30	
11:00	11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:00(15分)ジムスモ/健康予防・改善	11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:00	11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			11:00	11:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	11:00(40分)HOTヨガ・松山[定員]				11:00	
11:30	11:50(40分)HOTOヨガ・松山[定員]	11:40(40分)シェイパンプ・北嶋[定員]	11:50(40分)ファイトアタックB EAT・星[定員]	11:30	11:50(40分)シェイパンプ・かほり[定員]			11:30	11:30(40分)CSLive/フェールビラティス・REC[定員]					11:30	
12:00	12:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	12:00(15分)ジムスモ/二の腕と胸を引き締め	12:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	12:00	12:00(15分)ジムスモ/ジムライフ			12:00	12:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:00(30分)シェイパンプ・北嶋[定員]				12:00	
12:30	12:30(30分)CORE TRAINING・かほり[定員]	12:40(30分)Fit Fun・佳代子[定員]	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	12:30	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]			12:30	12:30(40分)ステップサーキット・荒井[定員]					12:30	
13:00				13:00				13:00						13:00	
13:30	13:45(30分)エアサイクルフィットネス/ジムライフ・森井[定員]	13:30(40分)ZenYoga・星[定員]	13:30(40分)ボクチャ[定員]	13:30	13:30(40分)ボクチャ[定員]			13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ・荒井[定員]	13:00(40分)ファイトアタックB EAT・吉野[定員]				13:30	
14:00				14:00				14:00						14:00	
14:30				14:30				14:30						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(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	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]	15:00(30分)CSLive/はじめて文藝季・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(60分)キッズヒップホップスクール[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	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						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(60分)キッズヒップホップスクール[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	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						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/Lati Laté・REC[定員]					18:00	
18:30	18:40(30分)ボールdeラックス・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(30分)ボクチャ[定員]	18:30	18:30(30分)ボクチャ[定員]			18:30	18:30(30分)ビューティープロジェクト/エクササイズ/夜々木[定員]					18:30	
19:00	19:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:10(15分)ジムスモ/健康体操	19:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:00	19:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			19:00	19:10(15分)ジムスモ/夜々木					19:00	
19:30	19:30(40分)シンプルエアロ・熊谷[定員]	19:30(40分)ファイトアタックB EAT・北嶋[定員]	19:30(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]	19:30	19:30(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]			19:30	19:30(30分)EXCITE—BOD Y・森井[定員]					19:30	
20:00	20:00(15分)ジムスモ/肩引き締め	20:00(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	20:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:00	20:00(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			20:00	20:00(15分)ジムスモ/夜々木					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)リンパフロー・吉野[定員]	20:20(30分)シェイパンプ P Ower・北嶋[定員]	20:30	20:20(40分)HOTO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	月	火	水	木	金	土	日	曜日							

休館日