

セントラルフィットネスクラブ24恵み野 - 2026年10月 -

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

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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	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					
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				
09:50(40分)シンプルエアロ・田口[定員]	10:10(15分)ジムスモ/肩甲骨引き締め		09:50(30分)健康体操・かほり[定員]	10:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	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					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]	10:10(15分)ジムスモ/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	
					10:30											10:30				10:30	
10:50(40分)ファイトアタックPRO・田口[定員]	11:10(15分)ジムスモ/足裏ほくし		10:40(40分)ZUMBA(R)・森井[定員]	11:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善	11:00	10:50(40分)コンビネーションエアロ・竹内[定員]	11:10(15分)ジムスモ/ポールde健康体操					11:00	10:50(40分)ファイトアタックBEAT・佳代子[定員]	11:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	11:00	11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]	11:10(15分)ジムスモ/肩甲骨引き締め	11:10(40分)HOTOヨガ・松山[定員]	11:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	11:00	
					11:30										11:30						11:30
11:50(40分)HOTOヨガ・松山[定員]	12:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善		11:40(40分)シェイプバンプ・北間[定員]	12:10(15分)ジムスモ/二の腕&胸引き締め	12:00	11:50(40分)ファイトアタックBEAT・星[定員]	12:10(15分)ジムスモ/背中引き締め					12:00	11:50(30分)シェイプバンプ・かほり[定員]	12:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	12:00		12:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	12:10(40分)ファイトアタックBEAT・北嶋[定員]		12:00	
					12:30											12:30	12:30(40分)ステップサーキット・荒井[定員]				12:30
12:50(30分)EXCITE—BODY・森井[定員]			12:40(40分)Pilates Shape・星[定員]		13:00	12:50(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]						13:00									13:00
13:40(40分)ポッチャ[定員]			13:40(40分)HOTOヨガ・佳代子[定員]		13:30							13:30				13:30(40分)コンビネーションエアロ・荒井[定員]			13:10(30分)シェイプバンプ・吉野[定員]		13:30
					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(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			15:10(40分)CSLive/Lati Lat REC[定員]		15:00
15:30					15:30							15:30				15:30					15:30
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				16:00					16:00
16:30					16:30							16:30				16:30					16:30
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				17:00					17:00
17:30					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				18:00	18:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO-REC[定員]				18:00
18:40(30分)フィールピラティス・佳代子[定員]			18:40(30分)ボディメイクトレーニング・熊山[定員]		18:30							18:30	18:40(30分)CSLive/はじめて太極拳・REC[定員]			18:30					18:30
	19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋力アップ			19:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	19:00		19:10(15分)ジムスモ/肩こり予防・改善					19:00		19:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善		19:00					19:00
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BEAT・吉野[定員]		19:30	19:20(40分)ZUMBA(R)・長谷川[定員]						19:30		19:30(40分)ZUMBA(R)・森井[定員]		19:30					19:30
	20:10(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め	20:00		20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め					20:00		20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め		20:00					20:00
20:30(40分)コンビネーションステップ・熊谷[定員]			20:35(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・北嶋[定員]		20:30	20:20(40分)シェイプバンプ・北嶋[定員]						20:30		20:30(40分)HOTOヨガ・斉藤[定員]		20:30					20:30
21:00					21:00							21:00				21:00					21:00
21:30					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	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日				