セントラルフィットネスクラブ24恵み野 － 2026年11月 －

5日(木)、12日(木)、19日(木)、26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 ＞

曜日	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							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)シンブルエアロ・田口[定員]	10:10(15分)ジムスモ/背中引き締め	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)HOT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/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			10:40(40分)ZUMBA（R）・森井[定員]		10:30							10:30					10:30
11:00	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/足裏ほぐし		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/ボールde健康体操			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/背中引き締め	11:10(40分)HOTヨガ・松山[定員]	11:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善	11:00
11:30			11:40(40分)シェイプバンプ・北間[定員]		11:30							11:30					11:30
12:00	11:50(40分)HOTヨガ・松山[定員]	12:10(15分)ジムスモ/腰痛予防・改善		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			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			12:40(40分)Pilates Shape・星[定員]		12:30					12:40(40分)HOTフィールヨガ・星[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	12:50(30分)EXCITE―BODY・森井[定員]				13:00	12:50(40分)ZUMBA（R）・長谷川[定員]						13:00			13:10(30分)シェイプバンプ・吉野[定員]		13:00
13:30	13:40(40分)ポッチャ[定員]		13:40(40分)HOTヨガ・佳代子[定員]		13:30	13:30(30分)CSLive/メディカルフィットネス/ロコモ予防・改善・REC[定員]				13:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・週替わり[定員]		13:30	13:30(40分)コンビネーションエアロ・荒井[定員]				13:30
14:00					14:00							14:00			14:05(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・阿部[定員]		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	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			15:10(40分)CSLive/Lati Lati-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)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・飯山[定員]		18:30					18:40(30分)CSLive/フラエクササイズ・REC[定員]		18:30					18:30
19:00		19:10(15分)ジムスモ/かんたん筋トレ		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				19:10(15分)ジムスモ/かんたん姿勢改善	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BEAT・吉野[定員]		19:30	19:20(40分)ZUMBA（R）・長谷川[定員]				19:30(40分)ZUMBA（R）・森井[定員]		19:30					19:30
20:00		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/脚＆お尻引き締め	20:00		20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め				20:10(15分)ジムスモ/お腹引き締め	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]		20:35(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(40分)HOT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	スタジオ	ジム	曜日	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	曜日
	月		火			水		木		金			土		日		

休館日

作成日:2026/10/25 16:10:03