

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2024年05月 -

08日(月)、19日(月)、20日(月)、27日(月)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			水			木			金			土			日			曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		
08:00																						08:00	
08:30				09:25(20分)スタイルアップ(姿勢改善)・大家						09:15(55分)ジムスモ・みんなであそび			09:15(55分)ジムスモ・みんなであそび			09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】						08:30	
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・眞山						10:00(60分)ハシエエクササイズスクール【スクール】			10:20(40分)ICSLive/フィールビラティス・R			10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】						10:00	
10:30				10:55(40分)フィールビラティス・奈						10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:40(40分)シンプルエアロ・若城			10:50(40分)ジャズダンス・廣瀬						10:30	
11:00										11:00(30分)フィットネス・河原			11:20(45分)ペビー体気スクール【スクール】			11:00(90分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】						11:00	
11:30				11:50(40分)シェイプアップ・石川						11:30(30分)フィットネス・河原			11:40(30分)ストレッチ・大家			11:30(30分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】						11:30	
12:00										12:15(40分)ジャズダンス・廣瀬			12:20(40分)ファンクショナルトレーニング・石川			12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】						12:00	
12:30				12:45(40分)＊クラブ限定/バルトン・山田						12:40(30分)ビューティプロジェクト・LEGO・近藤			13:25(40分)コンビネーションエアロ・丸山			12:40(40分)フィールヨガ・奈						12:30	
13:00										13:15(40分)コンビネーションエアロ・丸山			13:25(40分)コンビネーションエアロ・丸山			13:30(30分)エアサイクル・松本・スリムライド・榎						13:00	
13:30				13:40(40分)フィールヨガ・奈						14:00(90分)いきいき元気スクール【スクール】			14:20(30分)ボディアエクササイズ・奈			14:00(90分)いきいき元気スクール【スクール】						13:30	
14:00				14:00(90分)いきいき元気スクール【スクール】						14:20(30分)ボディアエクササイズ・奈			14:30(90分)いきいき元気スクール【スクール】			14:00(90分)いきいき元気スクール【スクール】						14:00	
14:30				14:35(30分)ファンクショナルトレーニング・石川						14:30(90分)いきいき元気スクール【スクール】			14:40(90分)卓球(フリー)			14:25(40分)コンビネーションエアロ・山田						14:30	
15:00																14:50(15分)ジムスモ・お慶シエフ						15:00	
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】						15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			15:30(40分)ボディアエクササイズ・奈						15:30	
16:00																15:45(40分)シェイプアップ・松下						16:00	
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】						16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			16:30(60分)ボディアエクササイズ・奈						16:30	
17:00																16:45(40分)ZUMBA(R)・竹内						17:00	
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール【スクール】			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】						17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			17:40(60分)キッズヒップホップスクール【スクール】			17:35(40分)フィットネス・河原						17:30	
18:00													17:45(60分)キッズ・バルダンススクール【スクール】			17:35(40分)フィットネス・河原						18:00	
18:30				18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】						18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			18:30(40分)ZUMBA(R)・道替わり						18:30	
19:00				18:10(40分)ICSLive/Lati-Lati-LIVE						18:10(40分)HOTOフィールドヨガ・奈			18:50(60分)ヒップホップスクール【スクール】			18:50(60分)ICSLive/スーパースタイル・REC							19:00
19:30										18:40(15分)ジムスモ・お慶シエフ			19:20(40分)ICSLive/フィールビラティス・R			19:30(15分)ジムスモ・お慶シエフ						19:30	
20:00				20:10(40分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・榎						20:00(15分)ジムスモ・お慶シエフ			19:50(30分)X-CORE FIGHTING-松下			20:00(30分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・榎							20:00
20:30				20:25(40分)＊クラブ限定/ジャズヒップホップ・廣瀬						20:25(40分)＊クラブ限定/ジャズヒップホップ・廣瀬			20:30(30分)エアサイクルフィットネス・パワーライド・榎			20:25(40分)ZUMBA(R)・山田						20:30	
21:00										20:40(15分)ジムスモ・お慶シエフ			20:35(40分)シェイプアップ・石川			20:40(15分)ジムスモ・お慶シエフ						21:00	
21:30										20:45(15分)ジムスモ・お慶シエフ			20:45(15分)ジムスモ・お慶シエフ			20:45(15分)ジムスモ・お慶シエフ						21:30	