

# セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2024年06月 -

9日(月)、10日(月)、17日(月)、24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				08:25(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			09:30(45分)ヒップホップファン・岩城	09:30(45分)H O T オールヨガ・大家		09:15(55分)ジムスモ/みんなであそび		09:30(45分)1on1パーソナル・加藤	09:30(45分)CSLive/ヨガ・REC						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)CSLive/ポールピラティス・R			10:00(60分)CSLive/Lati Live-LIVE									10:00
10:30				10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:30(40分)シンプルエアロ・岩城			10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内									10:30
11:00				10:55(40分)フィールピラティス・奈			10:55(40分)フィールピラティス・奈			10:55(40分)フィールピラティス・奈			10:55(40分)フィールピラティス・奈									11:00
11:30				11:30(40分)シェイプアップ・石川			11:30(40分)シェイプアップ・石川			11:30(40分)シェイプアップ・石川			11:30(40分)シェイプアップ・石川									11:30
12:00				12:15(40分)ジャズダンス・廣瀬			12:15(40分)ジャズダンス・廣瀬			12:20(40分)ファンクヨガ・レニング・石			12:20(40分)ファンクヨガ・レニング・石									12:00
12:30				12:45(40分)＊クラブ限定/バルトン・山田			12:45(40分)＊クラブ限定/バルトン・山田			12:40(30分)ピュニティプロジェクト・LEGO・近藤			12:35(30分)ピュニティプロジェクト・近藤									12:30
13:00				13:40(40分)フィールヨガ・奈			13:40(40分)フィールヨガ・奈			13:10(40分)コンピネーションエアロ・丸山			13:25(40分)コンピネーションエアロ・丸山									13:00
14:00				14:00(30分)いきいき元気スクール(スクール)			14:00(30分)いきいき元気スクール(スクール)			14:00(30分)FIT jam・近藤			14:00(30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			14:35(30分)ファンクショナルトレーニング・石川			14:20(30分)ボディメイクヨガ・奈			14:20(30分)ボディメイクヨガ・奈									14:30
15:00																						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(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】									15:30
16:00																						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)キッズ体育スクール(児童)【スクール】									16:30
17:00																						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】			17:30(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】									17:30
18:00													17:45(60分)キッズ【スクール】									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(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】									18:30
19:00				18:10(40分)CSLive/Lati Live-LIVE			18:10(40分)CSLive/Lati Live-LIVE			18:10(40分)CSLive/Lati Live-LIVE			18:10(40分)CSLive/Lati Live-LIVE									19:00
19:30							19:30(40分)シェイプアップ・石川			19:30(40分)シェイプアップ・石川			19:30(40分)シェイプアップ・石川									19:30
20:00				20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内									20:00
20:30				20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内									20:30
21:00																						21:00
21:30																						21:30