

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2024年07月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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)スタジオアップ(姿勢改善)・大家			08:30(40分)ヨガデトックス・吉川			08:25(40分)HOTフイールヨガ・大家			08:30(40分)ジャンプホップ・岩城	08:30(40分)CSLive/ヨガ・REC								08:30
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・藤山			10:00(60分)ハイエコササイズスクール(スクール)			10:30(40分)ジャンプエアロ・岩城	10:30(40分)エアロ・岩城		10:40(40分)オリジナルエアロ・竹内	10:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)								10:00
10:30				10:30(40分)フィールヒョグ・余			10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:30(40分)ジャンプホップ・岩城	10:30(40分)エアロ・岩城		10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	10:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)								10:30
11:00				11:00(40分)フィットネス・余			11:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			11:00(40分)ジャンプホップ・岩城	11:00(40分)エアロ・岩城		11:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	11:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								11:00
11:30				11:30(40分)シェイプアップ・近藤			11:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			11:30(40分)ジャンプホップ・岩城	11:30(40分)エアロ・岩城		11:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	11:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)								11:30
12:00				12:00(40分)フィットネス・余			12:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:00(40分)ジャンプホップ・岩城	12:00(40分)エアロ・岩城		12:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	12:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								12:00
12:30				12:30(40分)フィットネス・余			12:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:30(40分)ジャンプホップ・岩城	12:30(40分)エアロ・岩城		12:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	12:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)								12:30
13:00				13:00(40分)フィットネス・余			13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			13:00(40分)ジャンプホップ・岩城	13:00(40分)エアロ・岩城		13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	13:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								13:00
13:30				13:30(40分)フィットネス・余			13:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			13:30(40分)ジャンプホップ・岩城	13:30(40分)エアロ・岩城		13:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	13:30(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)			14:00(90分)オリジナルエアロ・竹内			14:00(90分)ジャンプホップ・岩城	14:00(90分)エアロ・岩城		14:00(90分)オリジナルエアロ・竹内	14:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								14:00
14:30				14:30(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)			14:30(30分)オリジナルエアロ・竹内	14:30(30分)エアロ・岩城		14:30(30分)オリジナルエアロ・竹内	14:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)								14:30
15:00				15:00(30分)フィットネス・余			15:00(30分)オリジナルエアロ・竹内			15:00(30分)ジャンプホップ・岩城	15:00(30分)エアロ・岩城		15:00(30分)オリジナルエアロ・竹内	15:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								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)キッズダンススクール(スクール)	15:40(60分)卓球(フリー)		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】	15:30(60分)エアロ・岩城		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(30分)フィットネス・余			16:00(30分)オリジナルエアロ・竹内	16:00(30分)卓球(フリー)		16:00(30分)ジャンプホップ・岩城	16:00(30分)エアロ・岩城		16:00(30分)オリジナルエアロ・竹内	16:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								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)キッズダンススクール(スクール)	16:40(60分)卓球(フリー)		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	16:30(60分)エアロ・岩城		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(30分)フィットネス・余			17:00(30分)オリジナルエアロ・竹内	17:00(30分)卓球(フリー)		17:00(30分)ジャンプホップ・岩城	17:00(30分)エアロ・岩城		17:00(30分)オリジナルエアロ・竹内	17:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								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)キッズダンススクール(スクール)	17:40(60分)卓球(フリー)		17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	17:30(60分)エアロ・岩城		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
18:00				18:00(40分)フィットネス・余			18:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	18:00(40分)卓球(フリー)		18:00(40分)ジャンプホップ・岩城	18:00(40分)エアロ・岩城		18:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	18:00(90分)いきいき元気スクール(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】	18:40(60分)卓球(フリー)		18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】	18:30(60分)エアロ・岩城		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				19:00(40分)CSLive/Lati Lati-LIVE			19:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	19:00(40分)卓球(フリー)		19:00(40分)ジャンプホップ・岩城	19:00(40分)エアロ・岩城		19:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	19:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								19:00
19:30				19:30(40分)CSLive/Lati Lati-LIVE			19:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	19:30(40分)卓球(フリー)		19:30(40分)ジャンプホップ・岩城	19:30(40分)エアロ・岩城		19:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	19:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)								19:30
20:00				20:00(30分)オリジナルエアロ・竹内			20:00(30分)オリジナルエアロ・竹内	20:00(30分)卓球(フリー)		20:00(30分)ジャンプホップ・岩城	20:00(30分)エアロ・岩城		20:00(30分)オリジナルエアロ・竹内	20:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								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)卓球(フリー)		20:25(40分)ジャンプホップ・岩城	20:25(40分)エアロ・岩城		20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内	20:25(90分)いきいき元気スクール(スクール)								20:30
21:00				21:00(40分)フィットネス・余			21:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	21:00(40分)卓球(フリー)		21:00(40分)ジャンプホップ・岩城	21:00(40分)エアロ・岩城		21:00(40分)オリジナルエアロ・竹内	21:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)								21:00
21:30				21:30(40分)フィットネス・余			21:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	21:30(40分)卓球(フリー)		21:30(40分)ジャンプホップ・岩城	21:30(40分)エアロ・岩城		21:30(40分)オリジナルエアロ・竹内	21:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)								21:30