

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2024年08月 -

8日(月)、9日(金)、10日(土)、11日(日)、12日(月)、19日(月)、26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フィットボール・大家			08:30(40分)ヒップホップファン・岩城			08:30(40分)JUMPボクシング・加藤						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)			10:00(60分)ハイエコササイズスクール(スクール)			10:30(40分)シンフルエアロ・岩城			10:40(40分)オリジナルステップ・岩城			10:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)			10:00
10:30				10:25(18分)ビューティプロシエ分・BENAKA			10:30(18分)ビューティプロシエ分・KUBI RE			10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:30(40分)シンフルエアロ・岩城			10:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)			10:30(40分)クラブ限定・陣内			10:30
11:00				10:55(40分)フィールヨガ・余			11:00(40分)シェイプアップ・近藤			11:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			11:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			11:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:50(40分)ジャズダンス・廣瀬			11:00
11:30				11:30(40分)フィットネス・パワースライド・佃			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)オリジナルエアロ・竹内			11:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			11:00(30分)ジャズダンス・廣瀬			11:30
12:00				14:00(90分)いきいき元気スクール(スクール)			12:00(40分)フィットネス・パワースライド・佃			12:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			11:50(90分)キッズ体育スクール(児童)・ス			12:00
12:30				14:30(30分)ファンクショナルトレーニング・石川			12:30(40分)フィットネス・パワースライド・佃			12:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			12:30
13:00				14:40(90分)いきいき元気スクール(スクール)			13:00(40分)コンビネーションエアロ・丸山			13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			13:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			12:40(40分)フィールヨガ・余			13:00
13:30				15:30(60分)キッズダンススクール(スクール)			13:30(40分)コンビネーションエアロ・丸山			13:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			13:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			13:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			13:30(30分)オリジナルエアロ・竹内			13:30
14:00				18:30(60分)キッズダンススクール(児童)・ス			14:00(30分)ファンクショナルトレーニング・石川			14:00(30分)オリジナルエアロ・竹内			14:00(30分)オリジナルエアロ・竹内			14:00(30分)オリジナルエアロ・竹内			14:00(40分)オリジナルエアロ・竹内			14:00
14:30				18:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			14:30(30分)ファンクショナルトレーニング・石川			14:30(30分)オリジナルエアロ・竹内			14:30(30分)オリジナルエアロ・竹内			14:30(30分)オリジナルエアロ・竹内			14:25(40分)コンビネーションエアロ・山田			14:30
15:00				19:00(30分)エアサイクル・外・ネズ・リズム・中村			14:40(90分)いきいき元気スクール(スクール)			14:40(90分)いきいき元気スクール(スクール)			14:40(90分)いきいき元気スクール(スクール)			14:40(90分)いきいき元気スクール(スクール)			14:40(90分)いきいき元気スクール(スクール)			15:00
15:30				19:15(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			15:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			15:30
16:00				19:30(30分)エアサイクル・外・ネズ・リズム・中村			16:00			16:00			16:00			16:00			15:45(40分)シェイプアップ・松下			16:00
16:30				19:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			16:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			16:30(60分)オリジナルエアロ・竹内			16:30
17:00				20:00(30分)エアサイクル・外・ネズ・リズム・中村			17:00			17:00			17:00			17:00			16:45(40分)ZUMBA(R)・竹内			17:00
17:30				20:15(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			17:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			17:30
18:00				20:30(30分)エアサイクル・外・ネズ・リズム・中村			18:00			18:00			18:00			18:00			17:35(40分)フィットアタックPRO・佃			18:00
18:30				20:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)・ス			18:30(40分)ZUMBA(R)・選替わり			18:30
19:00				21:00(30分)エアサイクル・外・ネズ・リズム・中村			18:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			18:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			18:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			18:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			18:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			19:00
19:30				21:15(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			19:30(40分)ZUMBA(R)・山下			19:30(40分)ZUMBA(R)・山下			19:30(40分)ZUMBA(R)・山下			19:30(40分)ZUMBA(R)・山下			19:30(40分)ZUMBA(R)・山下			19:30
20:00				21:30(30分)エアサイクル・外・ネズ・リズム・中村			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00			20:00
20:30				21:45(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			20:25(40分) * クラブ 選替わり・ジャズヒップホップ・廣瀬			20:25(40分) * クラブ 選替わり・ジャズヒップホップ・廣瀬			20:25(40分) * クラブ 選替わり・ジャズヒップホップ・廣瀬			20:25(40分) * クラブ 選替わり・ジャズヒップホップ・廣瀬			20:25(40分) * クラブ 選替わり・ジャズヒップホップ・廣瀬			20:30
21:00				22:00(30分)エアサイクル・外・ネズ・リズム・中村			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00
21:30				22:15(15分)ジムスモ・みんな笑顔!			21:30			21:30			21:30			21:30			21:30			21:30
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	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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日	