

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2024年09月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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																						
08:30				08:25(20分)スタジオアップ(姿勢改善)・大家			08:15(15分)ジムスモ/みんなであそび			08:25(40分)HOTフイールヨガ・大家			08:15(15分)ジムスモ/みんなであそび			08:30(40分)ジャンプスクエアロ・加藤			08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			08:00(60分)キッズバレエスクール(幼児)
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】						10:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			10:00(60分)キッズバレエスクール(児童)
10:30				10:25(40分)フィールヒョグ・余			10:30(15分)ピラティス・余			10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:30(40分)ジャンプスクエアロ・若城			10:40(40分)オリジナルステップ・若城			10:30(90分)いきいき元気スクール【スクール】			10:30(40分)コンピネーションエアロ・丸山
11:00																			10:50(40分)ジャズダンス・廣瀬			
11:30				11:30(40分)シェイプアップ・近藤			11:50(40分)バリーダンス・河原			11:30(30分)フィットアタックBEAT30・石川			11:40(15分)ジムスモ/お楽しみヨガ			11:50(30分)スモールボールFUN・余			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			
12:00																			11:00(30分)CBLLive/エアロプロシオン/リズミクド・近藤			
12:30				12:45(40分)＊クラブ限定/バレットン・山田			12:15(40分)ジャズダンス・廣瀬			12:15(40分)ファンクダンス・中村			12:20(30分)ZUMBA(R)・近藤			12:35(40分)フィールヒョグ・大家			12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			
13:00																			12:40(40分)フィールヒョグ・余			
13:30				13:40(40分)フィールヒョグ・余			13:35(40分)エアサイズアップ/ライオン・山田			13:15(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			13:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内			13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)【スクール】			13:35(40分)CSLive/ピラティス・REC
14:00				14:00(90分)いきいき元気スクール【スクール】			14:10(30分)ZUMBA(R)・近藤			14:00(90分)いきいき元気スクール【スクール】			14:20(30分)ピラティスヨガ・余			14:25(20分)ピラティスプロシオン/SHIBBEI			14:00(90分)デスクボール(フリー)			14:00(40分)ヨガ・藤川
14:30				14:35(30分)ファンクダンス/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】						14:20(30分)ピラティスヨガ・余			14:40(60分)卓球(フリー)						14:00(15分)ジムスモ/みんなであそび
15:00																			15:00(30分)エアサイズアップ/ライオン/近藤			
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)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)ピラティスヨガ・余			
16:00																			15:45(40分)シェイプアップ・松下			
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】			16:30(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】			16:00(30分)CBLLive/エアロプロシオン/SHIBBEI・REC			
17:00																			16:25(15分)ジムスモ/お楽しみヨガ			
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】	17:30(60分)選手コース陸上トレーニング【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)選手コース陸上トレーニング【スクール】			17:40(60分)キッズジャンプスクール【スクール】			17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			
18:00																			17:40(15分)ジムスモ/みんなであそび			
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(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】			18:00(30分)エアサイズアップ/ライオン/近藤			
19:00				18:10(40分)CSLive/Lati Lati-LIVE															18:25(15分)ジムスモ/みんなであそび			
19:30																			18:40(15分)ジムスモ/みんなであそび			
20:00																			19:00(30分)エアサイズアップ/ライオン/近藤			
20:30				20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:25(40分)＊クラブ限定/ジャズステップアップ・廣瀬			20:30(40分)エアサイズアップ/ライオン/近藤			20:30(40分)エアサイズアップ/ライオン/近藤			20:30(40分)エアサイズアップ/ライオン/近藤			20:00(30分)CSLive/エアロプロシオン/SHIBBEI・REC			
21:00																			20:45(15分)ジムスモ/みんなであそび			
21:30																			20:45(15分)ジムスモ/みんなであそび			