セントラルフィットネスクラブ　24　藤が丘 – 2025年04月 –

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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		
	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
09:00				09:25(20分)スタイルアップ（姿勢改善）・大家				09:20(30分)からだ元気・由田			09:25(40分)ＨＯＴフィールヨガ・大家		09:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ			09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]				09:00(60分)キッズバレエスクール（幼児）	
09:30							09:35(40分)シンプルステップ・山田			09:30(40分)ヒップホップファン・岩城			09:30(40分)シンプルエアロ・加藤	09:30(40分)CSLive/カラダデトックス・REC							
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・荻山	10:00(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・REC			10:00(60分)バレエクササイズスクール[スクール]							10:15(10分)リンパフロー	10:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		10:20(10分)クラブ限定/体幹トレーニング		10:00(60分)キッズバレエスクール（児童）	
10:30				10:55(40分)フィールピラティス・大家		10:35(10分)ビューティプロジェクト/SENAKA 10:50(10分)ビューティプロジェクト/KUBIRE	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(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大家		10:40(40分)オリジナルステップ・岩崎	10:30(90分)いきいき元気スクール[スクール]	10:35(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド		10:50(40分)ジャズダンス・廣瀬	10:35(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	10:30(40分)コンビネーションエアロ・丸山		
11:00					11:05(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・荻山		11:25(40分)ジャズダンス・廣瀬	11:20(45分)ベビー体育スクール[スクール]	11:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		11:20(45分)ベビー体育スクール[スクール]	11:20(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ				11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]					
11:30				11:50(40分)シェイプパンプ・松下	11:55(40分)ベリーダンス・河原					11:35(40分)フィールピラティス・中村			11:40(40分)フィールピラティス・余				11:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC			11:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中村	
12:00							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]					
12:30				12:45(40分)＊クラブ限定/バレトン・山田		12:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ 12:50(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド				12:30(30分)ビューティプロジェクト/SHISEI・大家	12:30(30分)ファイトアタックBEAT・中村		12:35(40分)フィールヨガ・大家	12:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石川			12:40(40分)フィールヨガ・余				
13:00						13:20(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	13:20(40分)コンビネーションエアロLow・岩崎	13:10(40分)CSLive/ヨガ・REC		13:15(40分)コンビネーションエアロ・丸山	13:20(40分)CSLive/カラダデトックス・LIVE	13:05(10分)ジムスモ/レッグシェイプ 13:20(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド									13:00(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド
13:30				13:40(40分)フィールヨガ・余	13:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中村								13:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内	13:40(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC		13:35(30分)スモールボールFUN・余				13:30(40分)HOTヨガ・藤川	
14:00		14:00(90分)いきいき元気スクール[スクール]					14:15(30分)ファイトアタックBEAT30・石川	14:00(90分)いきいき元気スクール[スクール]		14:10(40分)ボディシェイプヨガ・余						14:25(40分)コンビネーションエアロ・山田					
14:30				14:35(30分)Fit Fun・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）						14:30(40分)CSLive/ピラティス・REC	14:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ
15:00																					15:25(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
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(40分)ボディシェイプヨガ・余			15:45(40分)シェイプパンプ・松下	15:50(40分)ファイトアタックBEAT・中村	
16:00																		16:25(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			
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(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佃	16:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	16:45(40分)ZUMBA(R)・竹内		
17:00																17:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]					
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)選手コース陸上トレーニング[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)キッズヒップホップスクール・GENKID[スクール]			17:35(40分)ファイトアタックPRO・佃	17:30(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ 17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			
18:00																					
18:30										18:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]				18:50(60分)ヒップホップスクール・GENKID[スクール]		18:30(40分)ZUMBA(R)・週替わり					
19:00				19:20(40分)フィールピラティス・余	19:10(40分)CSLive/Lati Lati・LIVE			19:20(40分)CSLive/シンプルエアロ・REC	19:15(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		19:00(40分)ＨＯＴフィールヨガ・余										
19:30						19:40(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ	19:30(40分)シェイプパンプ40・中村		19:30(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ 19:45(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド	19:50(40分)ZUMBA(R)・川下		19:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	19:40(30分)シェイプパンプ30・中村		19:30(10分)ジムスモ/お腹シェイプ 19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ						
20:00				20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内	20:10(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・石川	20:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	20:25(40分)＊クラブ限定/ジャズヒップホップ・廣瀬		20:10(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			20:10(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	20:25(40分)ZUMBA(R)・山田	20:25(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC							
20:30						20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ		20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・佃	20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ	20:45(40分)シェイプパンプ・石川	20:40(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・松下	20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ			20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ						
21:00																					
21:30																					

作成日:2025/03/21 12:21:15