

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2025年05月 -

8日(月)、12日(月)、19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			曜日	水			木			金			曜日	土			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				
08:00							08:00							08:00				08:00			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)	08:00	
08:30				08:25(20分)スタジオアップ(姿勢改善)・大家			08:30	08:25(30分)からだ元気・由田			08:30(40分)HOTファイナルヨガ・大家			08:15(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	08:30(40分)シンプルエアロ・加藤	08:30(40分)ICSLiveカラダデトックス・REC			08:30				08:30	
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・飯山			10:00	10:00(60分)ハイエコササイズスクール【スクール】			10:30(40分)シンプルエアロ・若城			10:40(40分)オリジナルステップ・若崎	10:30(90分)いきいき元気スクール【スクール】			10:15(15分)シンパフォー	10:00			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)	10:00
10:30				10:30(40分)フィールピラティス・大家			10:30	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・若城	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/スラムライド・大家			10:40(40分)オリジナルステップ・若崎	10:30(90分)いきいき元気スクール【スクール】			10:30(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	10:30			10:30(40分)コンビネーションエアロ・丸山	10:30
11:00				11:00(40分)フィットネス・大家			11:00	11:25(40分)ジャズダンス・廣瀬			11:25(45分)ペビー体育スクール【スクール】			11:25(45分)ペビー体育スクール【スクール】	11:25(15分)ジムスモ/みんな笑顔!			11:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	11:00			11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		11:00
11:30				11:30(40分)シェイプアップ・松下			11:30	11:55(40分)スリダンズ・河原			11:55(40分)フィールピラティス・中村			11:55(40分)フィールピラティス・中村	11:55(15分)ジムスモ/みんな笑顔!			11:30(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	11:30			11:30(40分)コンビネーションエアロ・丸山	11:30	
12:00							12:00	12:20(40分)ファンクショナルトレーニング・石川						12:20(30分)ファイアタックBEAT・中村					12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】				12:00	
12:30							12:30							12:35(40分)フィールピラティス・余					12:40(40分)フィールピラティス・余				12:30	
13:00				12:45(40分)*クラブ限定/バルトン・山田			13:00	13:20(40分)コンビネーションエアロLow・若崎			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			13:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	13:00				13:00	
13:30				13:40(40分)フィールピラティス・余			13:30	13:35(40分)エアサイクルフィットネス/スラムライド・中村			13:30(40分)コンビネーションエアロ・丸山	13:30(40分)CSLiveカラダデトックス・LIVE			13:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内	13:30(40分)ICSLive/ボクサーレコーディング・REC			13:30(30分)スモールボールFUN・余	13:30			13:30(40分)HOTヨガ・藤川	13:30
14:00				14:00(90分)いきいき元気スクール【スクール】			14:00	14:15(30分)ファイアタックBEAT30・石川			14:10(40分)ボディシェイプヨガ・余							14:00(90分)ジムスモ/みんな笑顔!	14:00			14:10(20分)エアサークルフィットネス/スラムライド	14:00	
14:30				14:35(30分)Fit Fun・石川			14:30											14:25(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	14:30			14:30(40分)CSLive/ピラティス・REC	14:30	
15:00							15:00											15:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	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	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(児童)【スクール】			15:30(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	15:30				15:30	
16:00							16:00											16:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	16:00			15:45(40分)シェイプアップ・松下	15:40(40分)ファイアタックBEAT・中村	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	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】			16:25(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	16:30					16:30	
17:00							17:00											17:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	17:00			16:45(40分)ZUMBA(R)・竹内		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	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】			17:30(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	17:30			17:35(40分)ファイアタックPRO・佃	17:30
18:00							18:00											18:00(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	18:00				18:00	
18:30							18:30											18:25(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	18:30			18:30(40分)ZUMBA(R)・道替わり	18:30	
19:00				18:10(40分)ICSLive/Lati LIVE			19:00											18:50(60分)ヒップホップスクール・GENKID【スクール】	19:00				19:00	
19:30				19:20(40分)フィールピラティス・余			19:30	19:30(40分)シェイプアップ40・中村			19:20(40分)ICSLive/シンプルエアロ・REC			19:40(30分)シェイプアップ30・中村			19:30(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	19:30					19:30	
20:00							20:00											20:10(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	20:00				20:00	
20:30				20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内			20:30	20:25(40分)*クラブ限定/ジャズヒップホップ・廣瀬			20:30(40分)エアサイクルフィットネス/スラムライド・佃			20:30(40分)エアサイクルフィットネス/スラムライド・佃			20:25(40分)ZUMBA(R)・山田	20:30			20:25(30分)ICSLive/エアサークルフィットネス/スラムライド		20:30	
21:00							21:00											20:45(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	21:00				21:00	
21:30							21:30											20:45(15分)ジムスモ/みんな笑顔!	21:30				21:30	