

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2025年08月 -

4日(月)、11日(月)、15日(金)、18日(土)、17日(日)、18日(月)、25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 >

月			火			曜日	水			木			金			曜日	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									08:00						08:00		
08:30				09:25(20分)スタイルアップ(姿勢改善)・大塚		08:30	09:20(30分)からだ元気・由田			09:25(40分)HOTフィニッシュ・大塚			09:15(15分)みんなで体操		08:30	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)		08:30	
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・坂山	10:20(30分)CSLive・ミュージックダンス/リズムマシン・REC	10:00			10:00(60分)レレエクスサイズスクール「スクール」	10:20(10分)ジムスモ/お慶司・後藤					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					10:40(10分)ジムスモ/青木・引継	10:30	10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内			10:30(40分)シンブルエアロ・岩城	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムマシン・大塚	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」	10:45(10分)ジムスモ/かんた・なげ	10:30				10:30(40分)ジャズダンス・廣瀬		10:30(40分)コンビネーションエアロ・丸山		10:30
11:00				10:55(40分)フィールビラティス・大塚	11:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムマシン・坂山	11:00			11:25(40分)ジャズダンス・廣瀬	11:20(45分)ペビー体育スクール「スクール」	11:35(40分)フィールビラティス・中村	11:20(45分)ペビー体育スクール「スクール」	11:30(10分)ジムスモ/かんた・なげ	11:00								11:00	
11:30						11:30								11:40(40分)フィールビラティス・余	11:30							11:30	
12:00				11:50(40分)シェイプアップ・松下	11:55(40分)ベリーグラス・河原	12:00									12:00	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	12:20(40分)ファンクダンス・トレーニング・石川			12:30(30分)ヒュープロジック/エアサイクルフィットネス・大塚	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・大塚	12:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムマシン・石川	12:30								12:30	
13:00				12:45(40分)＊クラブ限定/バレット・山田	12:50(40分)エアサイクルフィットネス/リズムマシン・大塚	13:00								13:05(10分)ジムスモ/青木・引継	13:00							13:00	
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	13:20(40分)コンビネーションエアロ・Low・岩崎			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	13:25(20分)エア・サイクルフィットネス/リズムマシン・大塚	13:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内	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									14:00								14:00
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」	14:30						14:30(90分)いきいき元気スクール「スクール」			14:30								14:30
15:00						15:00								15:00(20分)エア・サイクルフィットネス/リズムマシン・大塚	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							15:45(40分)シェイプアップ・松下	15:50(40分)ファイトアタックBEAT・中村	15:30
16:00						16:00									16:00								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									16:30
17:00						17:00									17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「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)選手コース陸上トレーニング「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」				17:40(60分)キッズヒップホップスクール・GENKID「スクール」		17:30									17:30
18:00						18:00									18:00								18:00
18:30						18:30									18:30	18:30(40分)ZUMBA(R)・道替わり							18:30
19:00				19:10(40分)CSLive/Lati・Lati・LIVE		19:00								19:50(60分)HOTフィニッシュ・余	19:00								19:00
19:30				19:20(40分)フィールヨガ・余		19:30	19:30(40分)シェイプアップ・中村	19:40(10分)ジムスモ/青木・引継						19:40(30分)シェイプアップ・中村	19:30								19:30
20:00						20:00								20:10(10分)ジムスモ/青木・引継	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(60分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中村				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/足裏ほぐし	20:30								20:30
21:00						21:00									21:00								21:00
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	曜日	スタジオ1	スタジオ2	曜日	スタジオ1	スタジオ2	曜日	スタジオ1	スタジオ2	曜日	スタジオ1	スタジオ2	曜日	スタジオ1	スタジオ2	曜日		
月			火			水			木			金			土			日					