

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2025年09月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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	
				09:25(20分)スタイルアップ(姿勢改善)・大塚					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				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)	09:00	
08:30							08:30	09:35(40分)シンフルステップ・山田				09:30(40分)シンフルホップファン・岩城			09:30(40分)シンフルエアロ・加藤	09:30(40分)CS Live/カラダデトックス・REIC							08:30	
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・松山	10:00(30分)CS Live/ミュージックダンス・ワズムライド・REC		10:00			10:00(60分)「レエクス」ササイズスクール「スクール」	10:00(10分)ジムスモ/お慶司 後援								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/菅中 後援	10:30	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・高橋	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・大塚	10:40(40分)オリジナルステップ・岩崎	10:30(90分)いきいき元氣スクール「スクール」		10:30(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ		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												10:50(40分)ジャズダンス・廣瀬				11:00	
					11:00(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中村		11:00	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」	11:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ	11:35(40分)フィールビラティス・中村		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/かんたんなストレッチ				11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」				11:00		
11:30				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		11:30												11:00(30分)CS Live/エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC			11:00(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中村	11:30	
12:00							12:00																12:00	
							12:00	12:20(40分)ファンクショナルトレーニング・石川															12:00	
12:30							12:30																12:30	
				12:45(40分)＊クラブ限定/バルトン・山田			12:30																12:30	
							13:00																13:00	
13:00							13:00	13:10(40分)CS Live/ヨガ・REC															13:00	
							13:00	13:20(40分)コンビネーションエアロLow・岩崎															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																13:30	
							14:00																14:00	
				14:00(90分)いきいき元氣スクール「スクール」			14:00	14:00(90分)いきいき元氣スクール「スクール」															14:00	
14:30							14:30	14:20(30分)ファイトアタックBEAT・石川															14:30	
				14:35(30分)Fit Fun・石川	14:30(90分)いきいき元氣スクール「スクール」		14:30																14:30	
15:00							15:00																15:00	
							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(フリースタイル)		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		
16:00							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(60分)キッズ体育スクール(児童)「スクール」									16:30		
							17:00																17:00	
							17:00																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」		17:30(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		
18:00							18:00																18:00	
							18:30																18:30	
18:30							18:30																18:30	
19:00					19:10(40分)CS Live/Lati Laté・LIVE		19:00																19:00	
				19:20(40分)フィールヨガ・余			19:30																19:30	
19:30						19:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ	19:30	19:30(40分)シェイプアップ・中村		19:40(10分)ジムスモ/菅中 後援												19:30		
							20:00																20:00	
20:00				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/星美樹 後援		20:00																20:00	
							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													20:30		
20:30						20:40(10分)ジムスモ/かんたんなストレッチ	20:30																20:30	
							21:00																21:00	
21:00							21:00																21:00	
21:30							21:30																21:30	
	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	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日
月			火			曜日	水			曜日	木			金			曜日	土			日			曜日