

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2025年11月 -

9日(月)、10日(月)、17日(月)、24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			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					09:20(30分)CS Live/ HOTヨガ・REC		08:30	09:35(40分)シンブルステップ・山田			09:20(30分)からだ元氣・由田			09:20(40分)フィールヨガ・大塚		09:20(40分)シンブルエアロ・加藤	09:30(40分)CS Live/ カラダデトックス・REC	09:15(15分)ジムスモ/ かんたんストレッチ				08:30		
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・松山	10:10(30分)CS Live/ ミュージックダンス・中村		10:00				10:00(60分)バレエスクールの先生	10:00(15分)ジムスモ/ お腹引き締め										10:00		
10:30							10:30	10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内					10:15(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/ リズムライド・大塚		10:40(40分)コンビネーションステップ・岩崎	10:30(90分)いきいき元氣スクール(スクール)	10:15(15分)ジムスモ/ かんたんストレッチ			10:30		
11:00				10:55(40分)フィールビラティス・大塚			11:00				11:00(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・松山	11:00(15分)ジムスモ/ お腹引き締め										11:00		
11:30					11:00(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド・松山		11:30	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)	11:40(15分)ジムスモ/ かんたんストレッチ		11:10(40分)ZUMBA(R)・川下	11:20(45分)ペビー体育スクール(スクール)	11:20(15分)ジムスモ/ かんたんストレッチ	11:40(40分)フィールビラティス・余							11:30		
12:00				11:50(40分)シェイプアップ・松下	11:55(40分)ベリーダンス・河原		12:00						12:15(40分)ZUMBA(R)・川下										12:00	
12:30							12:30	12:20(40分)ファンクショナルトレーニング・石川					12:15(40分)フィールビラティス・大塚		12:30(30分)ファイトアタックBEAT・松下	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/ リズムライド・石川						12:30	
13:00				12:45(40分)*クラブ限定/ バルトン・山田			13:00				13:10(40分)CS Live/ ヨガ・REC												13:00	
13:30				13:45(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・松下		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		13:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内	13:40(40分)CS Live/ ビューティプロジェクト/ ヒップライン・REC									13:30	
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				14:35(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					14:20(30分)ファイトアタックBEAT・石川		14:30(90分)いきいき元氣スクール(スクール)		14:25(30分)シェイプアップ・倉田	14:40(90分)卓球(フリー)					14:30		
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)		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														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	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】				16:35(10分)ジムスモ/ お腹引き締め			16:30		
17:00							17:00													16:45(15分)ジムスモ/ かんたんストレッチ	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(90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(90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		
18:00							18:00																18:00	
18:30							18:30				18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)【スクール】												18:30	
19:00				19:10(40分)CS Live/ Laté Live-LIVE			19:00				19:10(15分)ジムスモ/ かんたんストレッチ		19:00(40分)HOT フィールビラティス・余			19:50(60分)ヒップホップスクール・GENKID【スクール】							19:00	
19:30							19:30	19:30(40分)シェイプアップ・中村		19:40(15分)ジムスモ/ お腹引き締め					19:30(40分)フィールビラティス・中村				19:35(15分)ジムスモ/ お腹引き締め				19:30	
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/ 足裏ほぐし					20:10(10分)ジムスモ/ お腹引き締め									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/ パワーヨー・佃	20:15(15分)ジムスモ/ かんたんストレッチ			20:40(40分)CS Live/ エアサイクルフィットネス/ パワーライド・REC	20:25(40分)ZUMBA(R)・山田	20:20(40分)CS Live/ ヨガ・REC							20:30		
21:00							21:00													20:45(15分)ジムスモ/ 足裏ほぐし			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		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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日