セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘-2025年11月-

3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。

< スタジオ >

スタジオ >	月			火		曜日		*			木			金		贈目		±			В	
スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	276	スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	276		スタジオ1	スタジオ2	24	スタジオ1	スタジオ2	276
	7,5541			******	-	00-00	A				******			7,7742		00-00 09-		7,7742				
															m (F) (A / A / A / A / A / A / A / A / A / A	育:	00(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス			ļ	09:00(60分)キッズバ レエスクール(幼児)	
				09:20(30分)CSLive. HOTヨガ・REC				09:20(30分)からだ元 気・由田		09:20(40分)フィールヨ ガ・大家					09:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	2-	-ル]]	
						09:30 09	9:35(40分)シンブル テップ・山田		1				09:30(40分)シンブル	・09:30(40分)CSLive/ カラダデトックス・RE		09:30						
						^	. т-у-у - ш-ш		1	1		1	工 / 口 · 加藤	C			Ī			l	i	
			10.00(404)7LIMPA	10:10(30.9)CSI ive/P 1 = 9		10.00		10,00(60分)パリ・エエク	1000(10分)じんスチ/お腹形		 	 				10.00 104	nn(en 公) セップは			 	10,00(e0分) セップバ	ł
			10:00(40分)ZUMBA(R)·荻山	(10:10(30分)CSLive/ピュー! ィブロジェクト/ヒップライン・I EC		10:00		10:00(60分)パレエエク ササイズスクール[ス クール]	き締め							10:00	00(60分)キッズ体 スクール(幼児)[ス -ル]			4	10:00(60分)キッズバ レエスクール(児童)	
								クール]		10:15(40分)シンブル エアロ・岩城	<u></u>				10:15(10分)ジムスモ/肩こり 予防	9-	-n [10:20(10分)ジムスモ/かんた ん姿勢改善		1	
					10:35(10分)ジムスモ/背中引 き締め	10:30):30(40分)オリジナ エアロ・竹内		1		10:30(30分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・大家		10:40(40分)コンピネー	10:30(90分) いきいき 元気スクール[スクー	10:35(20分)エアーサイクルフ イットネス/ジムライド	10:30			10:35(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	10:30(40分)コンビネー ションエアロ・丸山	1	
			10:55(40分)フィールビ ラティス・大家			1	TATION		l		1		ンコンヘナツノ・右向	ル			ı	10:50(40分)ジャズダン ス・廣瀬		2321710.WIII	1	
			ラティス・大家	11:05(30分)エアサイクルフ・ ットネス/リズムライド・荻山		11-00				11·10(40公)7LIMBA			ł			11-00 11-	00(60分)キップ体	ス・廣瀬				·
				ットネス/リズムライド・荻山		11.00				11:10(40分)ZUMBA R)·川下				4		**************************************	00(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス -ル]					
					11:20(10分)ジムスモ/お腹引 き締め		1:25(40分)シャスタン	11:20(45分)ベビー体 育スクール[スクール]			11:20(45分)ベビー(4 育スクール[スクール]	ん筋トレ		_		<i>y</i> -	-,,,					11:20(10分)ジムスモ き締め
						11:30			11:40(10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					11:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・中村	
			11:50(40分)シェイブバ	(11:55(40分)ベリーダン ス・河原							1		1//1A·#				Ī	11:50(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/リズムライ ド・RFC		1	l	
			ンプ・松下	ス・河原		12-00			†			 	1			12-00 12-	00(60分)キッズ体	F-REC		 		ł
				1		12.00								-		育:	00(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス					
						12 3	2:20(40分)ファンクシ ナルトレーニング・石			12:15(40分)フィールヒ ラティス・大家						<i>y</i> -	-JL]					
						12:30 JII	1				12:30(30分)ファイトフ タックBEAT・松下		12:35(40分)フィールヨ ガ・大家	12:35(40分)エアサイク		12:30		12:40(40分)ボディメイ クトレーニング・余				
			12:45(40分) * クラブ 限定/バレトン・山田	f I	1245(12分(びムスキ 1250(00分)エアーサ /かんのんストレッチ イクルフィットキス/ジ						>>>DEAT-144 -		// · / / is	12:35(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ライド・石川				プトレーニング・米		1		
			限定/バレトン・山田		ASH	13-00		13:10(40分)CSLive/				 	1			12-00				 		
						13.00		13:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC								10.00						ļ
					13:20(10分)ジムスモ/二の腕 &胸引き締め	13 シ	3:20(40分)コンビネー ョンエアロLow・岩		L	13:15(40分)コンビネー ションエアロ・丸山		13:20(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド								I		
			13:40(40分)フィールヨ	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	1		1		13:30(40分)CSLive. ヨガ・LIVE		13:30(40分)ZUMBA R)·竹之内	13:40(40分)CSLive/ ビューティブロジェクト /ヒップライン・REC		13:30 13:	35(40分)フィールヨ 余				13:30(40分)HOTヨガ・ 藤川	1
			71.14	ライド・松下							an, rive		R) TIZM	/ヒップライン・REC		,,,	' [#]			l	189 JII	
	1400(90分)()本()本			1		14-00		14:00(90 分)() きいき						1		14-00	t t			 		ł
	14:00(90分)いきいき 元気スクール[スクー					14:00		14:00(90分) いきいき 元気スクール[スクー								14:00						
	JL]					14	1:20(30分)ファイトア ックBEAT・石川	ル]	l	14:20(40分)ボディメイ クトレーニング・余			14:25(30分)シェイブバ ンブ・金田	1						l		14:20(20分)エアーサ イットネス/ジムライド
	T [14:35(30分)Fit Fun•	14:30(90分) いきいき 元気スクール[スクー		14:30	,,			1,	14:30(90分) いきいき 元気スクール[スクー			14:40(90分)卓球(フリ		14:30 14:	30(40分)コンビネー ョンエアロ・山田					
	-t t-		右川	元気スクール[スクール]				i		İ	元気スクールレスクール			1 -)		ショ	コンエアロ・山田			 		14:45(10分)ジムスモ ん筋トレ
				4				-						4							15.00/20/20/2001	ん筋トレ
	_l					15:00		ļ.			.		<u> </u>	.		15:00					15:00(30分)CSLive/ エアロサーキット・RE	
									1												С	15:25(10分)ジムスモ き締め
15:30(60分)キッズダン ススクール[スクール]	2		15:30(60分)キッズ体	1		15:30 15	5:30(60分)キッズダン	15:40(60分)卓球(フリ 一)	1	15:30(60分)キッズ体	1		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	1		15:30 15:	30(40分)フィールビ Fィス・余					
ススクール[スクール]	1		15:30(60分)キッズ体 育スクール (幼児) [ス クール]	1		ス	スクール[スクール]	(m)		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール]	4		育スクール(幼児)[ス	4		77	ティス・余			15:45(40分)シェイブパ	15:50(40分)ファイトア	
	 								ļ	r			ľ		ļ					15:45(40分)シェイブパ ンプ・松下	15:50(40分)ファイトア タックBEAT・中村	ļ
						16:00]			!			16:00					1	
									1										16:25(10分)ジムスモ/お腹引 き締め	1	1	1
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			16:30 16	5:30(60分)キッズダン スクール[スクール]			16:30(60分)キッズ体			16:30(60分)キッズ体			16:30		16:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・個		1		16:40(10分)ジムスモ/ き締め
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]			7	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]					>r+X///>->1r-m	16:50(10分)ジムスモ/かんた	16:45(40分)ZUMBA(1	C 8697
	ļ			ļ						r			r				00/00/11/15		んストレッチ	R)·竹内	 	ļ
	L			L		17:00		l	L		L	J	l	L		17:00	00(60分)キッズ体 スクール(児童)[ス -ル]				l	L
																<i>5</i> -	-ル]					
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	17:30(60分)選手コー		17:30 17	7:30(60分)キッズダン	17:30(60分)選手コー	1	17:30(60分)キッズ体	17:30(60分)選手コー ス陸上トレーニング			17:40(60分)キッズヒッ ブホッブスクール・GE		17:30	ı	17:35(40分)ファイトア タックPRO・佃	1	1		
ススクール[スクール]]		育スクール(児童)[ス	17:30(60分)選手コー ス陸上トレーニンク [スクール]		7	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]		育スクール(児童)[ス クール]	ス陸 上トレーニンク [スクール]			. ブホッブスクール・GE NKID[スクール]				タックPRO・佃				
			<i>y</i> - <i>N</i> ₂	[27-70]				(2) ///		7-703	[27-70]			NACD[X) - /V]						_		
	L					18:00			L				L	J	L	18:00			1	L		L
									[1						1		
	-					18:30				18:30(60分)キッズ体						18:30 18:	30(40分)ZUMBA(
	-+			·	ļ				ł	18:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]		 	 	10.50(00()) ="+		R)	30(40分)ZUMBA (・週替わり			 		
										シール」			_	18:50(60分)ヒップホッ ブスクール・GENKID [スクール]						 		ļ
				19:10(40分)CSLive. Lati Lati·LIVE	1 1	19:00			19:10(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	1	19:00(40分)HOTフィ ールビラティス・余	1	I	[スクール]		19:00				1		
			19:20(40分)フィールヨ	Lau Lati-LivE		-				1	ルレフティ人・东	1	T	1					T	1	l	l
	1		ガ・余	1	19:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	10-30 10	30(40分)シェイブパ		19:40(10分)ジムスモ/背中引 き締め			 	19:30(40分)フィールド	1	19:30(10分)ジムスモ/お腹引 声線的	10-30			ł	t	·	
					んストレッチ	را ا	9:30(40分)シェイブパ ・ブ・中村		き締め	40 E0/40 // · · ·	 		19:30(40分)フィールビ ラティス・中村			10.00				+		
					1					19:50(40分)ZUMBA R)・川下	1				19:45(10分)ジムスモ/背中引 き締め					L		
								1		I		20:10(10分)ジムスモ/脚&ま 尻引き締め				20:00						
				20:10(40分)エアサイク	20:10(10分)ジムスモ/足裏ほ	20:00							20:25(40分)ZUMBA R) ·山田	20:20(40分)CSLive/	·				+			
			20:25(40分)オリジナ	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	20:00):25(40分) * クラブ	I	20:15(10分)ジムスモ/かんた			1	Invalum.	DH. DEC						†		
			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/足裏ほぐし	20:00):25(40分) * クラブ 定/ジャズヒップホッ	2030(40 (4))] 7 # 4 / 4 # 7 /	20:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		20/40(40(2))(CC)	1	к) -шп	JJJ - KLC		00.00						
			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 <i>L</i> ライド・石川	.cu	20:00 20:30 20:30	0:25(40分) * クラブ (定/ジャズヒップホッ ・廣瀬	20:30(40分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド・個	20:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		20:40(40分)CSLive. エアサイクルフィットオ		к) чшш	JJJ-KEC		20:30						
			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 <i>L</i> ライド・石川	20:10(10分)ジムスモ/足裏様 ぐし 20:45(10分)ジムスモ/かんた ん筋トレ	20:00 20:30 フ	0:25(40分) * クラブ (定/ジャズヒップホッ ・廣瀬	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・値	20:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	20:45(40分)シェイブパンプ・万川	20:40(40分)CSLive エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE	20.45(10分)ジムスモ/足裏目ぐし	ж, шш	133 REC	20:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	20:30						
			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 <i>L</i> ライド・石川	.cu	20:00 20:30 21:00	225(40分) * クラブ (定/ジャズヒップホッ ・廣瀬	20:30(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・個	20:15(10分)ジムスモ/かんたんストレッチ	20:45(40分)シェイブバ ンプ・石川	20:40(40分)CSLive エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C	20:45(10分)ジムスモ/足裏目ぐし	к) -шш	337-REG	20:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	20:30						
			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』 ライド・石川	.cu	20:00 20:30 21:00	0:25(40 分) * クラブ (定/ジャズヒップホッ ・廣瀬	2030/40分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド・値	20:15(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	20:45(40分)シェイブバ ンブ・石川	20:40(40分)CSLive エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C	2045(10分)ジムスモ/足裏ほ CL	К, шш	137 · REG	20:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	20:30 21:00						
			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	.cu	20:30 20:30 21:00	0:25(40 分) * クラブ (定/ジャズヒップホッ ・廣瀬	2030/40分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド・値	20.15(10分)ジムスモ/かんた ルストレッチ	20:45(40分)シェイブパ ンプ・石川	20:40(40分)CSLive エアサイクルフィットオ ス/パワーライド・RE C	2045(10分)ジムスモ/足裏II CL	К, ш	1337-REG	20:45(10分)ジムスモ/足裏ほぐし	20:30						
			20:25(40 分) オリジナ ルエアロ・竹内	20.10(40分)エアサイ/ ルフィットネス/リズム ライド・石川	.cu	20:00 20:30 21:00 21:30)25(40分) * クラブ 定/ジャズヒップホッ ・廉瀬	20:30/40分)エアサイクルフィ ットネス/パワーライド・値	20:15(10分)ジムスモ/かんた ルストレッチ	20:45(40分)シェイブパ ンプ・石川	20:40(40分)CSLive エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C	2045(10分)ジムスモ/足裏は CL	К, шш	35-10-	20:4以(0分)ジムスモ/足裏様でし	20:30 21:00 21:30						
			20:25(40分)オリジナ ルエアロ・竹内	20:10(40分)エアサイ/ ルフィットネス/リズム ライド・石川	.cu	20:00 20:30 21:00 21:30	125(40分)* クラブ 定/ジャズヒップホッ ・疾激	20:30/40分)エアサイクルフィ ウキネスパワーライド・信	別は似の分ジムスモ/かんた ルストレッチ	20:45(40分)シェイブパ ンプ・石川	2040(40分)CSLive エアサイクルフィットネ スパパワーライド・RE C	2045(10分)ジムスモ/足裏ほ	R) 'ШШ		20:45(10分)ジムスモ/見裏ほぐし	20:30						
X99741	79542	204	20.25(40分)オリジナ ルエアロ・竹内	20.10(40分)エアサイン ルフィットネス・リズム ライド・石川 スキジオ2	.cu	20:30 20:30 21:30 21:30	125(40分) * クラブ 定/ジャズヒッブホッ ・振瀬	2030/40分)エアサイクルフィ ウキネノパワーライド・音 スケジオ2	20.1%(の分)ジムスモ/かんた ルストレッチ	20.45(40分)シェイブハ ンブ・石川 ス タジオ1	20:40(40分) CSLive エアサイクルフィットネ ス/パワーライド・RE C	20.45(10分)ジムスモ/足裏は CL グム	795/H	スタジオ2	20.4年(10分)ジムスモ/是裏様でし	21:00	29541	スタジオ2	24	7,95/41	スタジオ2	24

作成日:2025/10/17 11:19:11