

## セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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) [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	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	スタジオ1	スタジオ2	ジム	曜日	
月	火	水	木	金	土	日	火	水	木	金	土	日	火	水	木	金	土	日	火	水	木	金	土	日	曜日	
09:00							09:00																			09:00
09:30				09:20(30分)CSLive/HOTヨガ・REC			09:30(40分)シンプルステップ・山田			09:20(40分)からだ元気・由田			09:30(40分)フィールヨガ・大家			09:30(40分)ジムブルー・エアロ・加藤			09:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)			09:00(60分)キッズバレエスクール(初元)			09:00	
10:00	10:00(40分)ZUMBA(R)・秋山		10:00(30分)CSLive・ピューラEC		10:00		10:00(60分)ハレエクササイズスクール(スクール)		10:00(10分)ジムスモ/お腹引			10:00(40分)シンプルステップ・山田			10:00(40分)ジムブルー・エアロ・加藤			09:15-10:10ジムスモ/かんたんストレッチ			09:00(60分)キッズバレエスクール(児童)			09:30		
10:30					10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内																				10:00	
11:00				11:00(30分)エアサイクリング・山田			11:00																			11:00
11:30				11:30(40分)シェイプハンプ・松下			11:30			11:25(40分)ジャズダンス・廣瀬			11:20(45分)ベビーベーススクール(スクール)			11:30(40分)エアサイクリング・山田			11:00(60分)キッズ体操スクール(幼児)			11:20(10分)エアサイクリング・山田			11:30	
12:00																										12:00
12:30																										12:30
13:00				12:45(40分)*クラブ原定//ハートン・山田			13:00			12:20(40分)ファンシヨアルトレーニング・石川			12:15(40分)フィールヨガ・大家			12:30(30分)ファイトアタックBEAT・松下			12:30(40分)フィールヨガ・大家			12:40(40分)エアロヨガ・リマインド			12:30	
13:30																										13:00
14:00							13:35(40分)エアサイクリング・松下			13:20(40分)コンビネーションエアロ・山田			13:10(40分)CSLive/HOTヨガ・REC			13:15(40分)コンビネーションエアロ・山田			13:20(40分)アーサイルフバーネス・ジムライド			13:30(40分)エアロヨガ・藤川			13:30	
14:30																										14:30
15:00																										15:00
15:30																										15:30
16:00																										16:00
16:30																										16:30
17:00																										17:00
17:30																										17:30
18:00																										18:00
18:30																										18:30
19:00																										19:00
19:30																										19:30
20:00																										20:00
20:30																										20:30
21:00																										21:00
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	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	水	木	金	土	日	火	水	木	金	土	日	火	水	木	金	土	日	火	水	木	金	土	日	曜日	