

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) [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		
09:00						09:00										09:00	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		
09:30				09:20(30分)CS Live/ HOTヨガ・REC		09:30	09:35(40分)シンブル ステップ・山田	09:20(30分)からだ元 気・由田		09:20(40分)フィールヨ ガ・大冢		09:30(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・RE C	09:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	09:30							09:30		
10:00			10:00(40分)ZUMBA (R)・飯山	10:10(30分)CS Live/デュー ア・アサヒ	10:10(30分)CS Live/デュー ア・アサヒ	10:00		10:00(60分)バレーエ クササイズスクール[ス クール]	10:00(10分)ジムスモ/お慶 子		10:15(40分)シンブル エアロ・若城			10:30(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)	10:30(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)	10:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	10:00	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				10:20(10分)ジムスモ/青中 理恵		10:30	10:30(40分)オリジナ ルエアロ・竹内			10:30(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・大冢		10:40(40分)コンビネ ーションステップ・若 城	10:30(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)	10:20(20分)エア・サイク ル/フィットネス/リズ ムライド	10:30			10:50(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・大冢	10:30(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・飯山	10:30(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・飯山	11:00		11:25(40分)ジャズダン ス・廣瀬	11:20(45分)バレー 育スクール(スクール)	11:40(10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)バレー 育スクール(スクール)	11:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	11:00	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						11:00(10分)ジムスモ/お慶 子	11:00	
11:30				11:30(40分)シェイバ ンプ・松下	11:55(40分)バレーダン ス・河原	11:30						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 ットネス/パワーライド・中村	11:30	
12:00						12:00	12:20(40分)ファンク ショナルトレーニング・石 川				12:15(40分)フィールビ ラティス・大冢		12:30(30分)ファイ アータックBEAT・松 下	12:35(40分)フィールヨ ガ・大冢	12:35(40分)エアサイ クル/フィットネス/リズ ムライド・石川	12:00	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]						12:00	
12:30				12:45(40分)＊クラ ブ限定/バルトン・山田	12:45(40分)＊クラ ブ限定/バルトン・山田	12:30										12:30							12:30	
13:00						13:00	13:20(40分)コンビネ ーションエアロLow・若 城	13:10(40分)CS Live/ ヨガ・REC				13:15(40分)コンビネ ーションエアロ・丸山		13:30(40分)CS Live/ ヨガ・LIVE	13:20(20分)エア・サイク ル/フィットネス/リズ ムライド	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・松下		13:30										13:30							13:30	
14:00		14:00(90分)いきい き元気スクール[スクー ル]				14:00	14:20(30分)ファイ アータックBEAT・石川	14:00(90分)いきい き元気スクール[スクー ル]		14:20(40分)ボディメ イクトレーニング・余		14:30(90分)いきい き元気スクール[スクー ル]	14:25(30分)シェイバ ンプ・倉田	14:40(60分)卓球(フリ ー)	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	14:30(40分)コンビネ ーションエアロ・山田						14:30	
15:00						15:00										15:00							15:00(30分)CS Live/ エアロサーキット・RE C	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(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	15:30(40分)フィールビ ラティス・余			15:45(40分)シェイバ ンプ・松下	15:50(40分)ファイ アータック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(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(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30			16:30(60分)エアサイクルフ ットネス/パワーライド・中村				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]		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		17:40(60分)キッズヒッ ポポプスクール・GE NKID[スクール]	17:30		17:35(40分)ファイ アータックPRO・飯 山						17:30	
18:00						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	18:30(40分)ZUMBA (R)・道替わり						18:30	
19:00			19:10(40分)CS Live/ Lat Lat-LIVE			19:00				19:10(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		19:00(40分)HOTフ ィーブルラティス・余		18:50(60分)ヒップホッ プスクール・GENKID [スクール]		19:00							19:00	
19:30		19:30(40分)フィールヨ ガ・余		19:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ		19:30	19:30(40分)シェイバ ンプ・中村	19:40(10分)ジムスモ/廣中 りさ		19:40(10分)ジムスモ/廣中 りさ		19:30(40分)フィールビ ラティス・中村		19:30(40分)フィールビ ラティス・中村	19:30(10分)ジムスモ/お慶 子	19:30							19:30	
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/廣中 りさ	20:00								20:15(20分)ジムスモ/お慶 子	20:00								20:00	
20:30			20:25(40分)オリジナ ルエアロ・竹内			20:30										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	ジム	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	ジム	スタジオ1	スタジオ2	曜日			
	月			火				水			木			金				土			日			