

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2026年02月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23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				水			木			金				土			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)CSLive/HOTヨガ・REC		08:30	09:35(40分)シンブルステップ・山田			09:20(30分)からだ元気・由田			09:20(40分)HOTフィールドヨガ・大塚		09:20(40分)シンブルエアロ・加藤	09:30(40分)CSLive/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					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)		08:30
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・松山	10:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト・山田・REC		10:00				10:00(60分)バレエエレクトリクススクール[スクール]	10:00(15分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ		10:15(40分)シンブルエアロ・岩城				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							10:30	10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内						10:30(20分)エアサイクルフットネス/リズムライオン・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]	10:30(15分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ				10:50(40分)ジャズダンス・廣瀬				10:30	
11:00					11:00(30分)エアサイクルフットネス/リズムライオン・山田		11:00						11:10(40分)ZUMBA(R)・川下					10:50(20分)エアサイクルフットネス/リズムライオン・山田							11:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[スクール]		11:00
11:30							11:30	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(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ			11:20(45分)ベビー体育スクール[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)フィールドラティス・余						11:30(40分)エアサイクルフットネス/パワーライオン・中村		11:30(15分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ		11:30
12:00				11:50(40分)シェイプアップ・松下			12:00																			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(30分)ボールde健康体操・大塚	12:30(30分)フットアタックBEAT・松下	12:35(40分)フィールドヨガ・大塚	12:35(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライオン・石川		12:40(40分)ボディメイクトレーニング・余							12:30		
13:00				12:45(40分)*クラブ限定/バルトン・山田	12:45(15分)エアサイクルフットネス/リズムライオン		13:00									12:20(20分)エアサイクルフットネス/ジムスモ	13:00								13:00		
13:30				13:40(40分)フィールドヨガ・余	13:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライオン・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)CSLive/ヨガ・LIVE	13:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内	13:40(40分)CSLive/ビューティプロジェクト/ルックライン・REC		13:35(40分)フィールドヨガ・余					13:30(40分)HOTヨガ・藤川		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(40分)ボディメイクトレーニング・余	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(40分)コンビネーションエアロ・山田				14:20(20分)エアサイクルフットネス/ジムスモ		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(60分)キッズ体育スクール(幼児)[スクール]					15:45(40分)シェイプアップ・松下	15:50(40分)フットアタックBEAT・中村		15:30		
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(15分)エアサイクルフットネス/パワーライオン・中村			16:30(15分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ			16:30			
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]	17:40(60分)キッズヒップホップスクール・GENKID[スクール]	17:30			17:35(40分)フットアタックPRO・佃				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		
19:00					18:10(40分)CSLive/Lati Live		19:00										18:50(15分)ジムスモ/かんたんストレッチ	19:00							19:00		
19:30				19:20(40分)フィールドヨガ・余			19:30	19:30(40分)シェイプアップ・中村		19:40(15分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ				19:50(40分)ZUMBA(R)・川下			19:40(30分)ボールde健康体操・中村							19:30			
20:00							20:00										20:10(10分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ	20:00							20:00		
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/リズムライオン・石川	20:10(10分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ	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)エアサイクルフットネス/パワーライオン・佃				20:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライオン・松下	20:40(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライオン・松下	20:45(10分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ	20:30							20:30			
21:00							21:00										20:45(10分)ジムスモ/肩甲骨のストレッチ	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	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				水			木			金				土			日						