

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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			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	
08:00							08:00										08:00				08:00
08:30					09:20(30分)CS Live/ HOTヨガ・REC		08:30		09:20(30分)からだ元気・由田			09:20(40分)HOTファイナルヨガ・大塚			09:30(40分)1on1 シンプルエアロ・加藤	09:30(40分)CS Live/ カラダタッチクス・REC	08:30				08:30
10:00				10:00(40分)ZUMBA(R)・飯山	10:30(30分)CS Live/ デューア・アキレス・レックラン		10:00		10:00(60分)ハイエネカサイズスクール(スクール)	10:20(10分)ジムスモ/ 振替引		10:15(40分)シンプルエアロ・岩城			10:30(40分)コンビネーションエアロ・竹内	10:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)	10:00				10:00
10:30				10:30(40分)フィットネス・大塚			10:30		10:30(40分)オリジナルエアロ・竹内								10:30				10:30
11:00					11:00(30分)エアロ・デューア・アキレス・レックラン		11:00		11:10(40分)ZUMBA(R)・川下								11:00				11:00
11:30					11:25(40分)ジャズダンス・廣瀬		11:30		11:20(45分)ベビー体育スクール(スクール)								11:30				11:30
12:00				11:30(40分)シェイプアップ・松下			12:00		12:20(40分)ファンクショナルトレーニング・石川								12:00				12:00
12:30							12:30					12:30(30分)フィットネス/ エアロ・松下					12:30				12:30
13:00				12:45(40分)*クラブ限定/ ハルトン・山田			13:00		13:10(40分)CS Live/ ヨガ・REC								13:00				13:00
13:30				13:40(40分)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・丸山			13:15(40分)コンビネーションエアロ・丸山					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)フィットネス/ エアロ・石川			14:20(40分)ボクテイックトレーニング・余					14:00				14:00
14:30				14:35(30分)Fit Fun/ 石川			14:30		14:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)			14:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)					14:30				14:30
15:00					14:30(90分)いきいき元気スクール(スクール)		15:00		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】		15:00				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		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】		15:30				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		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)キッズ体育スクール(児童)【スクール】		16:30				16:30
17:00							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】			17:40(60分)キッズヒップホップスクール・GENKID【スクール】		17:30				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
19:00					18:10(40分)CS Live/ Laté LIVE		19:00										19:00				19:00
19:30					19:20(40分)フィットネス/ 余		19:30		19:30(40分)シェイプアップ/ 中村								19:30				19:30
20:00					20:10(40分)エアロサイクル/ フィットネス/ リズム		20:00		20:25(40分)*クラブ限定/ ジャズヒップホップ・廣瀬								20:00				20:00
20:30					20:25(40分)オリジナルエアロ・竹内		20:30		20:30(40分)エアロ・デューア・アキレス・レックラン								20:30				20:30
21:00							21:00		20:45(40分)シェイプアップ/ 石川								21:00				21:00
21:30							21:30										21:30				21:30