

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2026年07月 -

0日(月)、19日(月)、20日(月)、27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			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	
08:00							08:00										08:00						08:00	
08:30					08:20(30分)ICS Live/ HOTヨガ・REC		08:30	08:20(30分)からだ元 気・由田			08:20(40分)フィールヨ ガ・大塚			08:30(40分)シンブル エアロ・加藤	08:30(40分)CS Live/ カラダデトックス・RE C	08:15(15分)ジムスモ/かん たんストレッチ	08:30	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)・狭山	10:10(30分)CS Live+ヒュー マン・REC		10:00				10:15(40分)シンブル エアロ・岩城					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							10:30	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 元気スクール(スクー ル)	10:30(10分)ジムスモ/かん たんストレッチ	10:30					10:30(40分)コンビネ ーションエアロ・丸山	10:30	
11:00					11:00(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド・狭山		11:00				11:10(40分)ZUMBA (R)・川下					11:20(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」					11:20(10分)ジムスモ/お 腹割き運動	11:00
11:30							11:30	11:25(40分)ジャズダン ス・廣瀬			11:20(45分)ペビー体 育スクール(スクール)			11:40(40分)フィールビ ラタイス・余			11:30						11:30(40分)CS Live+エア サイクル/フィットネス/リズム ライド・REC	11:30
12:00							12:00				12:15(30分)ボールド リラククス・大塚						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							12:30	12:20(40分)ファンク ショントレーニング・石 川			12:20(40分)CS Live+ ファイタックBEAT ・REC			12:35(40分)フィールヨ ガ・大塚	12:35(40分)エアサイ クル/フィットネス/リズム ライド・石川		12:30					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/ハルトン・山田			13:00						13:05(10分)ジムスモ/背中 割き運動				13:00							13:00
13:30				13:40(40分)フィールヨ ガ・余	13:30(40分)CS Live+エア サイクル/フィットネス/パワ ーライド		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		13:20(20分)エア・サイク ル/フィットネス/リズム ライド	13:30(40分)ZUMBA (R)・竹之内	13:40(40分)CS Live+ ビューティプロジェクト ・ヒップライン・REC		13:30	13:35(40分)フィールヨ ガ・余				13:40(40分)CS Live+ パワーヨガ・REC	13:30	
14:00		14:00(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)					14:00				14:00(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)						14:00							14:00
14:30					14:30(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)		14:30				14:20(30分)ファイタ ックBEAT・石川			14:30(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)			14:30	14:30(40分)コンビネ ーションエアロ・山田				14:50(40分)CS Live+ ピラタイス・REC	14:30	
15:00							15:00										15:00						15:00(10分)ジムスモ/お 腹割き運動	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(児童)「ス クール」			15:30	15:30(40分)フィールビ ラタイス・余			15:45(40分)シェイプハ ンプ・江藤	15:30(40分)CS Live+ ファイタックBEAT ・REC	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				16:30(40分)エアサイク ル/フィットネス/パワ ーライド・大塚		16:40(20分)フリーウェ イト利用説明	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)選手コー ス陸上トレーニング [スクール]			17:30			17:35(40分)ファイトア 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	18:30(40分)ZUMBA (R)・道替わり			18:40(20分)フリーウェ イト利用説明		18:30	
19:00				19:10(40分)CS Live/ Lat Lat-LIVE			19:00				19:00(40分)HOTフ ィーラルピラタイス・余				19:50(60分)ヒップホッ プスクール・GENKID (スクール)	19:00(20分)フリーウェイト利 用説明	19:00							19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00							20:00										20:00							20:00
20:30				20:25(40分)*クラブ 限定/ジャズヒップホッ プ・廣瀬			20:30	20:25(40分)*クラブ 限定/ジャズヒップホッ プ・廣瀬			20:15(60分)ジムスモ/かん たんストレッチ			20:25(40分)ZUMBA (R)・山田	20:15(40分)CS Live+ カラダデトックス・RE C		20:30							20:30
21:00							21:00				20:45(30分)シェイプハ ンプPOWER・石川					20:45(10分)ジムスモ/廣瀬 氏	21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
曜日	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日	曜日								