

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2026年08月 -

9日(月)、10日(月)、15日(土)、18日(日)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、31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				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)フィールヨ ガ・大塚			09:20(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・REC	09:15(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+ ウェルネス/ジムスモ ・REC		10:00									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	10:40(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/ジムスモ・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				10:30(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	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・大塚	11:00(30分)「エアサイク ルフィットネス」/ジ ムスモ・大塚		11:00				11:10(40分)ZUMBA (R)・川下					11:00	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)		11:20(45分)ベビー体 育スクール(スクール)				11:40(40分)フィールビ ラティス・余	11:30							11:20(15分)ジムスモ/お腹 割り	11:30
12:00			11:50(40分)シェイプハ ンプ・江藤			12:00									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			12:15(40分)ボールド リラックス・大塚	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/ジ ムスモ・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/バルトン・山田	12:45(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		13:00						13:10(40分)CS Live/ ZenYoga・REC		13:05(15分)ジムスモ/背中割 り	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	13:20(15分)ジムスモ/二の腕 お腹割り	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	13:20(40分)CS Live/ ヨガ・LIVE	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								14:00
14:30				14:30(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)		14:30						14:30(90分)いきいき 元気スクール(スクー ル)		14:40(90分)卓球(フ リー)	14:30								14:30
15:00						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	15:30(40分)フィールビ ラティス・余				15:45(40分)シェイプハ ンプ・江藤	15:50(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(15分)エアサイク ルフィットネス/パワ ー・ライド	16:35(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	16:45(40分)ZUMBA (R)・竹内	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(60分)キッズ体 育スクール(児童)「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	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 ィーラティス・余	19:00(20分)フリーウェイト利 用説明	19:00							19:00
19:30			19:20(40分)ZenYoga ・余	19:40(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ		19:30	19:30(40分)シェイプハ ンプ・石川	19:10(15分)ジムスモ/背中割 り							19:30								19:30
20:00						20:00									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/ジ ムスモ・石川	20:10(20分)フリーウェ イト利用説明	20:30							20:25(40分)ZUMBA (R)・山田	20:15(40分)CS Live+ カラダデトックス・REC	20:30								20:30
21:00						21:00									21:00								21:00
21:30						21:30									21:30								21:30
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			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日