

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2026年09月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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					08:20(30分)CS 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			08:20(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・REC	08:15(15分)ジムスモ/かんた んストレッチ	08:30	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」				08:00(60分)キッズバ レエスクール(幼児)	08:30	
10:00				10:00(40分)ZUMBA (R)・長山	10:10(30分)CS Live・ピュ ーアス・ワズム・ライ ド・REC		10:00				10:15(40分)シンブル エアロ・岩城						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(40分)オリジナル エアロ・竹内			10:30				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			10:30(10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 ットネス/リズムライド・長山		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						11:20(10分)ジムスモ/お腹 割り	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」		11:20(45分)ペビー 体育スクール「スク ール」			11:40(40分)フィールビ ラティス・余			11:30					11:30(40分)CS Live・エア サイクル・ワズム・ライ ド・REC	11:20(10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 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		12:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	12:30				12:15(30分)ボールド リラククス・大塚	12:20(40分)CS Live/ ファイタックBEAT ・REC					12:30				12:40(40分)ボディメ イ・トレーニング・余			12:30
13:00							13:00	13:10(40分)CS Live/ ZenYoga・REC						13:05(10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・ワズム・ライ ド・REC	13:20(10分)ジムスモ/こ の腹筋割り	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)CS Live/ ヨガ・LIVE		13:40(40分)ZUMBA (R)・竹之内	13:40(40分)CS Live・ ビュティプロジェクト ・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						14:30(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(40分)コンビネ ーションエアロ・山田	14:50(40分)CS Live・ ピラティス・REC	14:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	14:30
15:00							15:00										15:00						15:20(10分)ジムスモ/お腹 割り	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(30分)エアサイクルフ ットネス/パワーヨガ・ 岩崎			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」	17:40(60分)キッズヒッ プホップスクール・GE NKID「スクール」			17:30		17:35(40分)フットア タックPRO・他				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			19:50(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				19:20(40分)ZenYoga ・余		19:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	19:30	19:30(40分)シェイプハ ンプ・石川								19:40(10分)ジムスモ/背中 割り	19:30							19:30
20:00					20:10(40分)エアサイク ル・ワズム・ライ ド・REC	20:10(20分)フリーウェ イト・利用説明	20:00				20:10(40分)ZUMBA (R)・川下					20:10(10分)ジムスモ/お腹 割り	20:00							20:00
20:30				20:25(40分)オリジナル エアロ・竹内			20:30	20:25(40分)＊クラブ 限定/ジャズヒップホッ プ・廣瀬	20:30(30分)エアサイクルフ ットネス/パワーヨガ・ 他		20:15(10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						20:40(10分)ジムスモ/かんた んストレッチ	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		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	
曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日