

セントラルフィットネスクラブ 24 藤が丘 - 2026年10月 -

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26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			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)CS Live/ 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)フィールヨ グ・大塚			09:30(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・RE C	09:10(10分)ジムスモ/からだ 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/ ヒューマンストレッチ・R EC		10:00		10:00(60分)し・エ クササイズスクール [ス クール]		10:15(40分)シンブル エアロ・岩城			10:30(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムライド	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]	10:10(10分)ジムスモ/濃 まりヨガ	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						10:40(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(30分)エアサイク ルのフィットネス/リズム ライド	10:30(10分)ジムスモ/からだ 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				10:55(40分)Pilates Shape・大塚	11:00(30分)エアサイク ルのフィットネス/リズム ライド・飯田		11:00		11:20(45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]	11:20(40分)フィールビ ラティス・余			11:00	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童) [ス クール]					11:00(60分)キッズバ レエスクール(児童)		11:00
11:30							11:30							11:40(40分)フィールビ ラティス・余			11:30							11:30	
12:00				12:00(40分)＊クラ ブ限定/バルトン・山 田	12:00(30分)CS Live/ エアロサーキット		12:00						12:15(30分)ボールde リラックス・大塚	12:20(40分)CS Live/ ファイトアタックBEAT ・REC	12:35(40分)フィールヨ グ・大塚	12:35(40分)エアサイク ルのフィットネス/リズ ムライド・石川		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											12:30				12:40(40分)ボクティ メイクトレーニング・余			12:30
13:00							13:00											13:00							13:00
13:30							13:30											13:30	13:35(40分)フィール ヨガ・余						13:30
14:00							14:00											14:00							14:00
14:30							14:30											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	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 [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 [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					15:30		
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 [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 [ス クール]			16:30							16:30	
17:00							17:00											17:00	17:00(60分)キッズ体 育スクール [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(60分)キッズ体 育スクール [ス クール]	17:40(60分)キッズヒ ップホップスクール・G ENKID [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	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/ Laté Laté・LIVE		19:00										19:00(40分)HOTフィ ールビラティス・余		19:00						19:00
19:30							19:30											19:30							19:30
20:00							20:00											20:00							20:00
20:30							20:30											20:30							20:30
21:00							21:00											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						曜日	