セントラルフィットネスクラブ　24　用賀 - 2024年10月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)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

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00		09:15(30分)有料セッション/ボディコンディショニング・谷口[セッション]	
09:30	09:30(40分)健康気功法・ツウ麗[予約]		09:45(10分)お腹シェイプ
10:00		10:00(40分)シンプルエアロ・谷口[予約]	10:00(30分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド・岡部
10:30	10:30(40分)健康太極拳・ツウ麗[予約]		10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ
11:00		11:00(40分)シェイプパンプ40・藤田[予約]	11:20(40分)学びタイム
11:30	11:30(40分)ヨガ・鈴木[予約]		
12:00		12:00(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]	12:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ・小林
12:30			
13:00	13:00(60分)フラスクール[スクール]	13:10(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス　パワーライド・REC[予約]	13:00(30分)ジムスモ/シェイプサーキット・ベジベーシック(整理券)
13:30			13:50(10分)ジムスモ/シェイプサーキット
14:00		14:20(40分)オリジナルエアロ・越智[予約]	
14:30	14:30(30分)フレックスストレッチ・渋谷[予約]		
15:00			
15:30	15:20(40分)有料セッション/ステップ・越智[セッション]	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・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]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00			
18:30	18:30(90分)バレエスクール[スクール]		
19:00		19:10(40分)ZUMBA（R）・岡田[予約]	
19:30			19:45(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ
20:00		20:10(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・亀井[予約]	
20:30	20:15(40分)ヨガ・山澤[予約]		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
21:00	21:10(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]	21:05(40分)シェイプパンプ・REC[予約]	
21:30			21:45(10分)ジムスモ/ノーリミット　己に勝つ

火

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00		16:00(210分)キッズ新体操スクール[スクール]	
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

水

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00			
09:30	09:40(40分)ヨガ・藤村[予約]	09:15(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・REC[予約]	09:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・前澤
10:00		10:00(40分)シンプルエアロ・鈴木[予約]	10:00(30分)ジムスモ/シェイプサーキット・キムスジム(整理券)
10:30	10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・谷口[予約]		
11:00		11:00(40分)ボディシェイプヨガ・鈴木[予約]	
11:30	11:50(40分)ZUMBA（R）・谷口[予約]		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
12:00		12:00(40分)フィールビラティス・岡田[予約]	
12:30			
13:00	13:10(80分)ラテンダンススクール・木野内[スクール]	13:15(40分)ファイトアタックPRO・岡田[予約]	
13:30			
14:00		14:10(30分)スモールボールFUN・渋谷[予約]	
14:30			
15:00	15:00(40分)ヨガ・金子[予約]		
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
17:00	17:00(120分)空手スクール[スクール]		
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00		19:10(30分)CSLive/パワーパンプ・LIVE[予約]	
19:30	19:30(40分)ヨガ・竹花[予約]		19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
20:00		20:00(30分)CSLive/X－CORE　FIGHTING・LIVE[予約]	
20:30	20:20(40分)ZUMBA（R）・竹花[予約]	20:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤井[予約]	20:45(10分)ジムスモ/ノーリミット　己に勝つ
21:00			
21:30			21:45(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ

木

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00		09:00(60分)CSLive/メディカルダイ・骨盤ムスキル予約・改善・REC(予約)	
09:30	09:40(60分)ママエクササイズスクール[スクール]		09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
10:00		10:00(30分)モビリティストレッチ・都司[予約]	10:00(30分)ジムスモ/シェイプサーキット・キムスジム(整理券)
10:30	10:50(60分)ママエクササイズスクール[スクール]	10:50(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・丸山(芳)[予約]	
11:00			11:20(40分)動きタイム
11:30		11:45(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・REC[予約]	
12:00	12:20(40分)ヨガ・金子[予約]	12:25(30分)CSLive/X－CORE　RIDING・REC[予約]	12:10(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ
12:30			
13:00		13:15(40分)ラテンダンス・木野内[予約]	
13:30	13:30(90分)バレエスクール[スクール]		
14:00		14:10(40分)オリジナルエアロ・松田[予約]	
14:30			
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール（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]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（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]	
17:00			
17:30	17:30(60分)キッズダンススクール（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]	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:20(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・坂話[予約]	19:20(40分)シンプルエアロ・のゆり[予約]	19:45(10分)お腹シェイプ
20:00			
20:30	20:15(30分)CSLive/X－CORE　TRAINING・REC[予約]	20:20(40分)ファンクショナルトレーニング・のゆり[予約]	20:45(10分)ジムスモ/姿勢改善
21:00	21:10(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[予約]		
21:30			

金

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00			
08:30			
09:00		09:00(60分)CSLive/メディカルフィットネス/ストレス予防・改善・REC(予約)	
09:30	09:40(40分)ヨガ・水谷[予約]		09:45(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ
10:00		10:00(40分)ステップサーキット・阿部[予約]	
10:30	10:50(40分)＊クラブ限定/ファンクショナルストレッチ・谷口[予約]		10:45(10分)ジムスモ/ゴルトレ(ゴルフトレーニング)
11:00		11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]	
11:30	11:45(30分)有料セッション/ボディコンディショニング・谷口[セッション]		11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ
12:00		12:00(40分)シンプルエアロ・鈴木博[予約]	
12:30	12:35(30分)CSLive/ボディメイクレーニング・REC[予約]		
13:00	13:10(40分)ヨガ・鈴木[予約]	13:00(40分)シェイプパンプ・LIVE[予約]	
13:30			
14:00	14:10(40分)ジャズダンス・水野[予約]	14:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス　リズムライド・REC[予約]	
14:30			
15:00	15:10(40分)有料セッション/ボディコンディショニング・坂話[セッション]		
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
16:00	16:00(90分)キッズ新体操スクール[スクール]		
16:30			
17:00			
17:30		17:30(90分)キッズ新体操スクール[スクール]	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:20(40分)＊クラブ限定/ファンクショナルストレッチ・石井[予約]	19:20(30分)スタイリッシュパンプ・内堀[予約]	19:45(10分)お腹シェイプ
20:00		20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス　パワーライド・LIVE[予約]	
20:30	20:15(40分)バレエスクール[予約]		
21:00	21:05(40分)有料セッション/バレエ・石井[セッション]		
21:30			

土

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00	08:00(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児）[スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児）[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
09:30			
10:00			
10:30	10:30(40分)バレエクササイズ・林[予約]	10:50(40分)コンビネーションステップ・阿部[予約]	10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
11:00			
11:30	11:30(40分)ヨガ・時村[予約]		11:35(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド
12:00		11:50(40分)オリジナルステップ・阿部[予約]	
12:30	12:40(40分)健康体操・竹花[予約]	12:50(40分)CSLive/Lati　Lati・REC[予約]	
13:00			
13:30	13:40(40分)ピラティス・坂話[予約]	13:55(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・亀井[予約]	
14:00			
14:30	14:40(40分)ボディケアストレッチ・瀧本[予約]	14:55(40分)シェイプパンプ・藤田[予約]	
15:00			
15:30		15:50(40分)ZUMBA（R）・瀧本[予約]	
16:00	15:45(40分)ヨガ・坂話[予約]		
16:30	16:40(40分)＊クラブ限定/ハウスダンス・日沼[予約]	16:50(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]	
17:00			
17:30		17:45(60分)有料セッション/ハウス・日沼[セッション]	17:45(10分)ジムスモ/ノーリミット　己に勝つ
18:00	18:00(120分)バレエスクール[スクール]		
18:30			18:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
19:00		19:15(90分)テコンドースクール[スクール]	
19:30			19:15(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

日

	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
08:00		08:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	
08:30			
09:00	09:00(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	
09:30			
10:00			10:00(60分)キッズ運動能力開発スクール（幼児・児童）[スクール]
10:30	10:30(40分)ヨガ・水谷[予約]		
11:00			11:00(30分)ジムスモ/シェイプサーキット・ベジベーシック(整理券)
11:30		11:30(40分)シンプルエアロ・ザ・ハロウ[予約]	
12:00	12:00(40分)フィールビラティス・岡田（有）[予約]		
12:30		12:25(30分)シンプルステップ・ザ・ハロウ[予約]	12:40(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ
13:00			
13:30	13:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/SHISEI・REC[予約]	13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤田[予約]	
14:00	14:10(40分)ヨガ・時村[予約]		
14:30		14:15(40分)シェイプパンプ・亀井[予約]	
15:00			
15:30	15:20(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]	15:15(40分)ファイトアタックBEAT・亀井[予約]	
16:00			15:45(10分)ジムスモ/ノーリミット　己に勝つ
16:30	16:20(30分)CSLive/からだアクティブ・REC[予約]	16:15(40分)ZUMBA（R）・藤曲[予約]	
17:00	17:10(50分)有料セッション/ラテンダンス・藤曲[セッション]		16:40(10分)ジムスモ/肩こり予防
17:30		17:15(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス　パワーライド・REC[予約]	
18:00			17:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			

作成日:2024/09/19 20:30:45