

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2025年07月 -

1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)は休館日です。

21日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

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]: 予約が必要でず [整理券]: 整理券が必要でず

< スタジオ >

月		火			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	日			曜日	
シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ		ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ		ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ		ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ		ジム/キネシスエリア
08:00					08:00									08:00	08:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		08:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		08:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]	08:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	08:00	
08:30					08:30									08:30										08:30
09:00					09:00									09:00	09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		09:00(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]	09:00(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]	09:00	
09:30	09:30(40分)健康気功・ソウ道 [予約]				09:30	09:40(40分)ヨガ・森林 [予約]			09:40(60分)ママエクスサイズスクール [スクール]				09:40(40分)ヨガ・水谷 [予約]										09:30	
									09:50(40分)ヨガ・水野 [予約]															09:30
10:00					10:00	10:00(40分)シンブルエアロ・谷口 [予約]							10:00(40分)ステップサーク・阿部 [予約]										10:00	
																							10:00	
10:30	10:30(40分)健康気功・ソウ道 [予約]				10:30	10:30(40分)ファンタジカルトレーニング・谷口 [予約]			10:50(60分)ママエクスサイズスクール [スクール]	10:50(40分)クラブ運動・有酸素エクササイズ・丸山 [予約]		10:50(40分)クラブ運動・フレンチスタイルストレッチ・谷口 [予約]											10:30	
																							10:30	
11:00					11:00	11:00(40分)シェイパ・バップ40・藤田 [予約]			11:00(40分)ボディエイブヨガ・橋本 [予約]				11:00(40分)CS Live/エアロ・LIVE [予約]										11:00	
																							11:00	
11:30	11:30(40分)ヨガ・橋本 [予約]				11:30	11:30(40分)ヨガ・橋本 [予約]																	11:30	
																							11:30	
12:00					12:00	12:00(40分)フィットネス・ザハロワ [予約]																	12:00	
																							12:00	
12:30					12:30				12:30(40分)ヨガ・金子 [予約]														12:30	
																							12:30	
13:00	13:00(60分)アスリート・トレーニング [セッション]				13:00	13:10(40分)ランチングダンススクール・RIEKO [スクール]																	13:00	
																							13:00	
13:30					13:30	13:30(40分)フィットネス・バップ40・藤田 [予約]																	13:30	
																							13:30	
14:00					14:00	14:10(30分)スモールボール・FUND・渋谷 [予約]																	14:00	
																							14:00	
14:30	14:30(30分)フレンチスタイルストレッチ・渋谷 [予約]				14:30																		14:30	
																							14:30	
15:00					15:00	15:00(40分)ヨガ・橋本 [予約]																	15:00	
																							15:00	
15:30					15:30	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(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]												15:30		
																							15:30	
16:00					16:00	16:00(20分)キッズ新体操スクール [スクール]																	16:00	
																							16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(児童) [スクール]				16:30	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(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]												16:30		
																							16:30	
17:00					17:00	17:00(120分)選手スクール [スクール]																	17:00	
																							17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [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]			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(児童) [スクール]												17:30		
																							17:30	
18:00					18:00																		18:00	
																							18:00	
18:30	18:30(90分)バレエスクール [スクール]				18:30																		18:30	
																							18:30	
19:00					19:00	19:00(40分)ZUMBA (R)・阿部 [予約]																	19:00	
																							19:00	
19:30					19:30	19:30(40分)ヨガ・Sach [予約]																	19:30	
																							19:30	
20:00					20:00	20:10(40分)エアロ・フィットネス・バップ40・藤田 [予約]																	20:00	
																							20:00	
20:30					20:30	20:30(40分)ZUMBA (R)・Sach [予約]																	20:30	
																							20:30	
21:00	21:10(40分)CS Live/エアロ・LIVE [予約]				21:00	21:05(40分)シェイパ・バップ40・藤田 [予約]																	21:00	
																							21:00	
21:30					21:30																		21:30	
																							21:30	
	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャニティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
曜日	月			火			水			木			金			土				日				曜日