

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2025年09月 -

2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)は休館日です。

15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) [セッション]: 別途参加費が必要 [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
シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ		ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ		ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	
08:00	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	08:00
08:30																08:30
09:00																09:00
09:30	09:30(40分)健康気功 法・ソウ風[予約]						09:40(40分)ヨガ・藤井 [予約]			09:40(40分)ヨガ・水谷 [予約]		09:40(40分)ヨガ・水谷 [予約]				09:30
10:00	10:00(40分)シンプル エアロ・谷口[予約]						10:00(40分)シンプル エアロ・藤本[予約]			10:00(40分)シンプルサ ーキット・阿部[予約]		10:00(40分)シンプルサ ーキット・阿部[予約]				10:00
10:30	10:30(40分)週長太極 拳・ソウ風[予約]						10:50(40分)ファンク ション・レーニング・谷 口[予約]			10:50(40分)・クラブ 成長/成長エクササイズ ・スル[予約]		10:50(40分)・クラブ 成長/成長エクササイズ ・スル[予約]				10:30
11:00		11:00(40分)シェバ ン40・藤田[予約]					11:00(40分)ボディシェ イブヨガ・藤本[予約]			11:00(40分)CSLive・ダンス WAVE・LIVE[予約]		11:00(40分)CSLive・ダンス WAVE・LIVE[予約]				11:00
11:30	11:30(40分)ヨガ・鈴木 [予約]						11:40(30分)F.R・Fun・ 藤田[予約]			11:40(30分)動きタイム		11:40(30分)動きタイム				11:30
12:00		12:00(40分)ファイタ ータクBEAT・藤田[予 約]					12:00(40分)ピラティ ス・ザハロワ[予約]			12:00(40分)シンプル エアロ・鈴木[予約]		12:00(40分)シンプル エアロ・鈴木[予約]				12:00
12:30										12:30(40分)CSLive・エア ロ・藤本[予約]		12:30(40分)CSLive・エア ロ・藤本[予約]				12:30
13:00	13:00(60分)アスカル スクール[スクール]						13:10(40分)ファンダン ススクール・RIEKO [スクール]			13:10(40分)ヨガ・鈴木 [予約]		13:10(40分)ヨガ・鈴木 [予約]				13:00
13:30							13:30(90分)バレエス クール[スクール]			13:30(90分)バレエス クール[スクール]		13:30(90分)バレエス クール[スクール]				13:30
14:00							14:10(30分)スモール ボールFUN・渋谷[予 約]			14:10(40分)オリジナル エアロ・松田[予約]		14:10(40分)オリジナル エアロ・松田[予約]				14:00
14:30	14:30(30分)フレス ス・渋谷[渋谷[予約]									14:30(40分)ジャズダ ンス・水野[予約]		14:30(40分)ジャズダ ンス・水野[予約]				14:30
15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木 [予約]									15:00(40分)ジャズ ダンス・水野[予約]		15:00(40分)ジャズ ダンス・水野[予約]				15:00
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(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]				15:30
16:00										16:00(30分)キッズ新 体操スクール[スク		16:00(30分)キッズ新 体操スクール[スク				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(幼児) [ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール]				16:30
17:00							17:00(120分)空手ス クール[スクール]			17:00(120分)空手ス クール[スクール]		17:00(120分)空手ス クール[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]						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
18:00										18:00(120分)バレエ スクール[スクール]		18:00(120分)バレエ スクール[スクール]				18:00
18:30	18:30(90分)バレエク ール[スクール]															18:30
19:00																19:00
19:30																19:30
20:00	20:10(40分)エアサイ クルフィットネス/ハ ワート・電井[予約]						20:20(40分)ZUMBA (R)・Sachi[予約]			20:10(40分)ヒップホッ プ・IPPEN[予約]		20:10(40分)ヒップホッ プ・IPPEN[予約]				20:00
20:30										20:30(40分)CSLive・エア ロ・藤本[予約]		20:30(40分)CSLive・エア ロ・藤本[予約]				20:30
21:00	21:10(40分)CSLive・ 入・ス・レーニン グ・REC[予約]									21:00(40分)有料セッ ション/ラテンダン ス・藤田[予約]		21:00(40分)有料セッ ション/ラテンダン ス・藤田[予約]				21:00
21:30																21:30
曜日	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	曜日	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエリア
	月			火				水			木			金		