セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2025年11月 -

4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)は休憩日です。 3日(月)、24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]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

2788± N

スタジオ >				火		國日		*		*			•			Min I		±		В		
シャンティ	# 	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	<i>y</i> −+	ジム/キネシスエリア	シャンティ	y_+	ジム/キネシスエリア	シャンティ	# #+	ジム/キネシスエリア	4,	ヤンティ	8-+	ジム/キネシスエリア	シャンティ		ジム/キネシスエ
-1-14		>=/14>x=37	71771		>=/1,15X=37	08-00	71211		3 L 1 1 3 L 3 1	71271	- ' '	>=,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	7,274		>=/1+>x=//				>=	71071		JA 1455
						00.00										動能力	開発スクール(08:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール]			08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	
																光里ル	シール」	クールJ			Jo-103	
						08:30				1						08:30				1		1
										İ	1	T								T	1	
					·	00-00			 	 	+	·				00.00 00.00(60	ひ)セッブ湾	00.00(60分) セップは		00.00(60公)セップが	00,00(60分) セップは	ł
						00.00										動能力問	開発スクール(09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス		ススクール (児童)[ス	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス	
	09:15(30分)有料セッション/ポ ディコンディショニング・谷口 [セッション]	i						09:15(30分)CSLive/ピューティブロジェクト/HIP・REC(予	ŝ.					第三年の記録を表示された。 第三年の記録を表示された。 第三年の記録を表示された。 第三年の記録を表示された。 第三年の記録を表示された。 第三年の記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表示された。 第二年のの記録を表言を表言を表言を表言を表言を表言を表言を表言を表言を表言を表言を表言を表言を	1	幼児)[2	(クール)	クール]		クール]	クール]	1
:30(40分)健康気功 ・ソウ麗[予約]	[セッション]					09:30	09:40(40分)ヨガ・藤村 [予約]	#9.1		09:40(60 分) ママエク ササイズスクール[ス クール]	7		09:40(40分)ヨガ・水谷 [予約]			09:30				T		
·ソウ服[予約]		09:45(10分)お腹シェイブ					[予約]		09:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・柳澤	ササイズスクール[ス クール]	09:50(40分)ヨガ・水脈	09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	[予約]		09:45(10分)ジムスモ/コアポ ールエクササイズ					†		
									で筋トレ・柳澤	l' "'	[予約]	エイブ	Į.		ールエクササイズ							
	10:00(40分)シンブル エアロ・谷口[予約]	1				10:00		10:00(40 分)シンプル エアロ・鈴木[予約]	1	1		1000(20分)ジムスモ/シェイプサーキット・キ キレスリズム[整理券]		10:00(40分)ステップサ ーキット・阿部[予約]	1	10:00				1	10:10(60分)キッズ運 動能力開発スクール(1
	-/- 11-17-93	は、原始別エアーサイクルフィットネス/ジム サイト・開催						- 7 - SP/102 7 433	16,00(20分)じムスモ/シェイプサーキット・キャンスリスム(整理者)	1				121 PIMPL 7 433						1	幼児・児童)[スクール	
20(40公)						10.20										10-20 10-20(40	⇔ \ペレ.⊤⊤カ			10.20(404) 3 # . # 8	ď	
:30(40分)健康太極 ・ソウ麗[予約]						10.30										ササイス	分)パレエエク (・林[予約]			10:30(40分)ヨガ・水谷[予約]		
		10:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ					10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・谷			ササイズスクール「ス	7 10:50(40 分) * クラフ は 限定/骨盤エクササイ ズ・丸山[予約]		10:50(40分)* クラブ 限定/ファンクショナル		10:45(10分)ジムスモ/ゴルトレ (ゴルフトレーニング)			10:50(40分)コンピネーションステップ・阿部	エイブ	1		L
	11:00(40分)シェイブバ ンブ40・藤田[予約]					11:00	ョナルトレーニング・谷 ロ[予約]	11:00(40分)ボディシェ イプヨガ・鈴木[予約]	c .	クール]	ズ・丸山(予約)		10:50(40 分) * クラノ 限定/ファンクショナル ストレッチ・谷口[予約]	11:00(40分) CSLive/ダンス WAVF・I IVF(多約)	· ·	11:00		[予約]	10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			
	シノ40・藤田[予約]	11:20(40分)学びタイ						イノコカ・獅木「予約」		İ		11:20(40分)動きタイム	i					†				11月1日日日日日本会会(シェイプサ
00/10/13/2017		4			ļ				4	l					4		(1) m 42 - ++ · ·		11/05/00 G) T = # / /			
30(40分)ヨガ・鈴木 約]	.	1			1	11:30				<u> </u>	11:40(30分)Fit Fun 藤田[予約]	1				11:30(40	分)ヨガ・時村		11:35(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド	1	11:30(40分)シンブル エアロ・ザハロワ[予	L
							11:50(40分)シンブル		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			1	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]	1	11:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ			11:50(40 分)オリジナ ルステップ・阿部[予約			約]	l
	12:00(40分)ファイトア タックBEAT・藤田[予	12:10(10分)ジムスモ/コアポ ールエクササイズ・小林			 	12:00	エアロ+筋トレ10・谷 ロ[予約]	12:00(40分)ピラティス ・ザハロワ[予約]	4	t		12:10(10分)ジムスモ/コアポ ールエクササイズ	(セッション)	12:00(40分)シンプル エアロ・鈴木博[予約]	1	12:00		・ルステッフ・阿部[予約]	t	†		†
00(00(2))#6 # *	タックBEAT・藤田[予	ールエクササイス・小林			 	.2.00		・ザハロワ[予約]	ļ	10.00(40())346 ^ 7	19.95/90/41/001 : (** ***	ールエクササイス	12:25/20 (2:00) /###	エアロ・鈴木博[予約]				1	 	12/20/20 (A) C (R) i i i i i / A - A	10.05(00 ()) 2.3 = -	
20(30分)ポールde シックス・有松[予約]	本 31	I			L				<u> </u>	12:20(40分)ヨガ・金子 [予約]	- 12:25(30分) CSLive/エアヤ イクルフィットネス/リズムラ・ ド・REC[予約]		12:25(30分)CSLive/ボディメ イクトレーニング・REC(予約]		L				I	12:20(30分)CSLive/ピューラ ィブロジェクト/HIP・REC[刊	12:25(30分)シンブル ステップ・ザハロワ[予	L
			T			12:30				Ι ¨	, RE0[789]	1	I			12:30 12:40(40	分)健康体操 [予約]			*31	約]	I
	·	1			t				†	1	1	†	i	†		•Sachi	77利	12:50(40分)CSLive/	t	1	1	12:45(10分)ジムスモ
20(00/1)7=7.5	12.10(40())001	120000 8174.34/51/779-4-4-4			ļ	40.00	10.10/00/\\==\ #-				-	 	10.10/40/\\745 ***	10.10(40())2 (= 1	 	40.00		12:50(40分)CSLive/ Lati Lati·REC[予約	 	10.10(40()) 2== :=	 	で筋トレ
00(60分)フラスクー 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・RE C[予約]	/ 13回39分(ジムスモ/シェイブサーキット・キ 会ジスペーシック(重視者)			1	13:00	13:10(80分)ラテンダン ススクール・RIEKO						13:10(40分)ヨガ・鈴木 [予約]	I3:10(40分)シェイブパ ンブ・LIVE[予約]	`[13:00		ľ	<u> </u>	13:10(40分)ピラティス ・坂詰[予約]	·	<u> </u>
	ス/パワーライド・RE		T				[スクール]	13:15(40分)ファイトア タックPRO・岡田[予	:1	l	13:15(40分)フリースタ イルダンス・RIEKO	1	Ι "	1					I	1	13:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤田	l
	C[7*#J]	13:3038 日びムスモ/シェイアサーキット・キ きひよりズム(整理者)				13-30		対し かしょう 日田 「か	'	13:30(90分)パレエスク	■イルタンス・RIEK(7 [予約]	` <u> </u>	t			13-30 13-40(40	分)ピラティス		·	1	(学的)	
+		***************************************				10.00		***		13:30(90分)パレエスク ール[スクール]	17 422					·坂詰[刊	分)ピラティス ・約]	10 50(10 (1) - 12 11 (5				
	l]								13:50(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー	L			L
						14:00		14:10(30分)スモール	1	1	14:10(40分)オリジナ ルエアロ・松田[予約]	•	14:00(40分)ジャズダン	14:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・藤井 (予約)		14:00		ルフィットネス/パワー ライド・亀井[予約]		14:10(40分)健康体扬		
	14-20(40分)オリジナ	†			†			ボールFUN・渋谷[予 約]	·	İ	ルエアロ・松田[予約]		ス・水野「予約」	(予約)	·			1	!	·坂詰[予約]	14:15(40分)シェイプパ	t
	1420(40分)オリジナ ルエアロ・越智[予約]							431	4	1									!		14:15(40分)シェイブパ ンプ40・亀井[予約]	
:30(30分)フレックス トレッチ・渋谷[予約]						14:30				1						14:30 14:40(40	分)ボディケア チ・たきもと[予					L
1077 Mal 1433									T	Ī						約	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	14:55(40分)シェイブパ ンブ・藤田[予約]				
					+	15-00	15:00(40分)ヨガ・鈴木		+							15-00		ンフ・藤田[予約]		15:10(40分)CSL ive	1	
15(40(1))\$F\$H (42) - (7)						10.00	[予約]		-	 								4	 	15:10(40分)CSLive Lati Lati REC[予約	45 45(40 (N) T . (1 T	
15(40分)有料セッション/ス ップ・越智[セッション]													L							.J'	15:15(40分)ファイトア タックBEAT・亀井[予	L
I	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス					15:30		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス		15:30(60分)キッズダン	/ 15:30(60分)キッズ(4 育スクール(幼児)[ス			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス		15:30			1	1	約]	1
	育スクール(幼児)[ス クール]					ŀ		育スクール(幼児)[ス クール]		ススクール(初光)(ス クール]	クール]	·		. 胃スクール(幼児)[ス クール]	\	15:45(40	分)ヨガ・坂詰	15:50(40分)ZUMBA(15:45(10分)ジムスモ/. ット 己に勝つ
	1		10	この(010八)ナー・・ブギ						1			10,00(00 ()) ナ プ 部			[予約]		15:50(40分)ZUMBA(R)・たきもと[予約]		10:10(40())001.5	+	ット 己に持つ
	!		体	5:00(210分)キッズ新 操スクール[スクー		16:00				1			16:00(90分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]			16:00		1	<u> </u>	16:10(40分)CSLive ヨガ・REC[予約]		
			ル	.]						1			ル]							1	16:15(40分)ZUMBA(R)·藤曲[予約]	
30(60分)キッズ運	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)キッズ体	ķ.	16:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体		İ	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス		16:40(40	分)* クラブ		*	1	(K)。随田[山山]	
能力開発スクール(育スクール(児童)[ス							16:30(60 分)キッズ体 育スクール (児童) [ス クール]	·	ススクール(児童)[ス	v 16:30(60分)キッズ付 育スクール(児童)[フ クール]		t	育スクール(児童)[ス クール]	·	限定/ハ	分)* クラブ ウスダンス・T 約]	16/50(40/4)/CQL ive /				16:45(10分)ジムスモ/
ル・元至バスノール	7-703							7 701		7-703	7-703			7 72		AROL P	+31	16:50(40分)CSLive/ ファイトアタックBEAT ・REC[予約]				予防
						17:00				1						17:00		·REC[予約]		17:10(50分)有料セッ	1	
I	l									I	1		Ī					1	I	17:10(50分)有料セッ ション/ラテンダンス 藤曲[セッション]	17:15(40分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・REC[手約]	T
	17/30(60分) キップは	†				17-90		17:30(60 分) キップは	. 		17:30(60分) キップル	 	17:40(70分)だっ ニマが	17:30(90分) キップギ	 	17-20				-1	F-REC(手約)	l
	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]	Ę		17:30(60分)キッズ体 - 育スクール(児童)[ス クール]		シススクール・RIEKO	7 17:30(90分)キッズ新 体操スクール[スクー ル]		17.30				4		
I	クール]	L	 					クール]	L	L	クール]	L	[スクール]	ル」	L			17:45(60分)有料セッション/ハウス・TΔKII	17:45(10分)ジムスモ/ノーリE ット 己に持つ	-	1	17:45(10分)ジムスモ/ エイブ
	l					18:00				T	1		Ī	1		18:00 18:00(12	0分)パレエス	17:45(60分)有料セッション/ハウス・TAKU [セッション]				
	t							ł			-1		i	1		クール[:	スクール]		l	+		t
		4							4	 			Į.	1					ļ	.		ļ
30(90分)パレエスク レ[スクール]	l					18:30			1	l	1			1		18:30				1	1	l
	I	T							T	Ι	T	T		1					18:45(10分)ジムスモ/お腹シ	>	T	I
ł	19:10(40分)ZUMBA(†				10-00		19:10(30 91)CSLive/*>= 47	,		+	 	 			10-00			477	+	+	t
I	R)·岡田[予約]					19.00		19:10(30分)CSLive/シェイフ パンプPOWER・LIVE(予約)				4			ļ	10.00		L		4	4	ļ
I	l	L	LL		l				J	19:20(40分) * クラフ 限定/骨盤エクササイ	「19:20(40分)ダンスファ (ン・IPPEI[予約]	L	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)シェイブバ ンプ30・内塚[予約]	`L			19:15(90分)テコンドー スクール[スクール]	19:15(20分)エアーサイクルフィットネス/ジムライド	1	1	L
I	l					19:30	19:30(40分)ヨガ・Sac hi[予約]		1	ズ・坂喆(予約)			ストレッチ・石井「予約」	00 (1981)		19:30		1 7 7 7 7 7 7		1		
t		19:45(10分)ジムスモ/コアポ			†		hil TP 約」		19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ	i		19.45(10分)お腹シェイブ	i		19:45(10分)お腹シェイブ				l	+	†	t
		19:45(10分)ジムスモ/コアボ ールエクササイズ			ļ			annoise (No.c.	エイブ									4	ļ	+	ļ	ļ
	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]					20:00		2000(30分)CSLive/X-CC RE FIGHTING-LIVE[多約	9		20:10(40分)ヒップホッ ブ・IPPEI[予約]	1	20:10(40分)パレエエク ササイズ・石井[予約]	20:00(30分)EXCITE —BODY·内螺[予約]		20:00		1	L	1		L
15(40分)ヨガ・山澤	ライド・亀井[予約]						20:20(40分)ZUMBA(1		20:15(30分)CSLive/ファイト アタックBEAT[予約]	F		I . I MALLES					I	I	T		Ι
約]	l				 	20-20	R) · Sachi[予約]		 			·	i		†	20-20		1	l	+	 	t
					ļ	20.00									4				 	4	ļ	ļ
		20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ						20:45(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・石倉 (予約)	イ 20:45(10分)ジムスモ/ノーリミ ット 己に勝つ	L	1	20.45(10分)ジムスモ/姿勢改善	L						I	1		L
10(40分)CSLive/	21:05(40分)CSLive/					21:00		L*************************************		21:10(40分) CSLive/ ヨガ[予約]	/		21:00(40分)有料セッ	1		21:00			I	T	1	Γ
ムース&ヒーリング EC「予約〕	21:05(40分)CSLive/ シェイプパンプ・REC [予約]	1			†				 	コカ「予約」		t	21:00(40分)有料セッ ション/バレエ・石井 [セッション]	1	+			†	t	†	t	t
	I	ļ			ļ				·	ŀ		+		4					ļ	+		ļ
					L	21:30		L			1	J	L	1	1	21:30		L	L	1	1	L
		21:45(10分)ジムスモ/ノーリミット 己に帰つ	T						21:45(10分)ジムスモ/コアポ ールエクササイズ				I							1		
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	y -+	ジム/キネシスエリア	シャンティ	y	ジム/キネシスエリア	4,	ヤンティ	y -+	ジム/キネシスエリア	シャンティ	ダーナ	ジム/キネシスエ
21271	月 月		21277	火		_	77777	*		-1-17			71771				1077			-1-14		
										*			±					±		В		

作成日:2025/11/01 13:35:44