

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2026年02月 -

9日(火)、10日(水)、17日(火)、24日(火)は休館日です。

11日(水)、23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 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	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	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	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	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	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										08:30							08:30	
09:00							09:00										09:00							09:00	
09:30	09:30(40分)健康エクササイズ(予約)			09:40(10分)ヨガ(予約)			09:30	09:40(40分)ヨガ・藤村(予約)			09:40(60分)ママエクササイズスクール(予約)	09:50(40分)ヨガ・水野(予約)	09:45(15分)ジムスモ・お昼シエツ	09:40(40分)ヨガ・水谷(予約)		09:45(15分)ジムスモ・コアボールドエクササイズ	09:30						09:30		
10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・谷口(予約)						10:00				10:00(40分)シンプルエアロ・鈴木(予約)			10:00(40分)ステップサキート・前部(予約)			10:00						10:00		
10:30	10:30(40分)週末格闘技(予約)						10:30										10:30	10:30(40分)バレエエクササイズ・横(予約)					10:30		
11:00							11:00	10:50(40分)ファンタジカルトレーニング・谷口(予約)			10:50(60分)ママエクササイズスクール(予約)	10:50(40分) * クラブ限定 / 健康エクササイズ・丸山(予約)	10:50(40分) * クラブ限定 / ファンタジカルトレーニング・谷口(予約)	10:50(40分) * クラブ限定 / ファンタジカルトレーニング・谷口(予約)	10:40(60分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE(予約)	10:40(15分)ジムスモ・コアボールドエクササイズ	11:00						11:00		
11:30	11:30(40分)ヨガ・鈴木(予約)						11:30				11:40(30分)Fit Fun・藤田(予約)						11:30	11:30(40分)ヨガ・時村(予約)					11:30		
12:00							12:00	12:00(40分)フィットアタックBEBE・藤田(予約)			12:00(40分)ピラティス・ザハロウ(予約)			12:00(40分)シンプルエアロ・鈴木(予約)			12:00						12:00		
12:30	12:20(30分)ジムスモ・ボールドエクササイズ・有松(予約)						12:30										12:30	12:40(40分)健康体操・Sachi(予約)					12:30		
13:00	13:00(60分)アラスカール(スクール)						13:00	13:10(40分)ラテンダンススクール・RIEKO(スクール)			13:15(40分)フィットアタックPRO・藤田(予約)			13:10(40分)ヨガ・鈴木(予約)			13:00						13:00		
13:30							13:30				13:30(90分)ICBLive/エアロ・松田(スクール)						13:30	13:40(40分)ピラティス・坂田(予約)					13:30		
14:00							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)			14:00(40分)ジャズダンス・水野(予約)	14:10(30分)エアサイクルフィットネス・ハワード・電井(予約)		14:00						14:00		
14:30	14:30(30分)フリースタイルストレッチ・渋谷(予約)						14:30										14:30	14:40(40分)ピラティス・坂田(予約)					14:30		
15:00	15:15(40分)健康エクササイズ・有松(予約)						15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木(予約)									15:00						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	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(60分)キッズ体育スクール(幼児) (スクール)			15:30	15:45(40分)ヨガ・坂田(予約)					15:30		
16:00							16:00	16:00(210分)キッズ新体操スクール(スクール)						16:00(90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(幼児・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(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	16:40(40分) * クラブ限定 / ハウスダンス・AKU(予約)					16:30		
17:00							17:00										17:00	17:10(50分)フィットアタックBEAT・REC(予約)						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)			17:40(70分)ジュニアダンススクール・RIEKO(スクール)	17:30(90分)キッズ新体操スクール(スクール)		17:30						17:30		
18:00							18:00				17:45(70分)ジュニアダンススクール・RIEKO(スクール)						18:00	18:00(120分)バレエスクール(スクール)						18:00	
18:30	18:30(90分)バレエスクール(スクール)						18:30										18:30							18:30	
19:00							19:00	18:30(40分)ZUMBA(R)・藤田(予約)			18:40(15分)ジムスモ・お昼シエツ			18:40(15分)お昼シエツ			19:00							19:00	
19:30							19:30										19:30	18:15(90分)フィットネス・コアボールドエクササイズ						19:30	
20:00	20:10(40分)エアサイクルフィットネス・ハワード・電井(予約)						20:00	20:20(40分)ZUMBA(R)・Sachi(予約)			20:10(40分)ヒップホップ・IPPEI(予約)			20:10(40分)ヒップホップ・IPPEI(予約)	20:10(40分)バレエエクササイズ・三矢(予約)	20:00(30分)EXCITE BODY・内蔵(予約)	20:00						20:00		
20:30	20:15(40分)ヨガ・山田(予約)						20:30				20:15(30分)CSLive/フィットアタックBEAT(予約)						20:30						20:30		
21:00	21:10(40分)CSLive/エアロ・松田(予約)						21:00				20:45(40分)ファンタジカルトレーニング・水野(予約)			20:40(15分)ジムスモ・コアボールドエクササイズ	21:10(40分)CSLive/ヨガ(予約)		21:00						21:00		
21:30							21:30										21:30							21:30	
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	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	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金