

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2026年09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)、23日(水)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 >

	月		火		曜日	水		木		金		曜日	土		日		曜日		
	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	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(幼児) [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(児童) [スクール]		09:00
09:30	09:30(40分)健康気功法・ソウ風 [予約]					09:30	09:40(40分)ヨガ・藤村 [予約]		09:40(60分)ママエクスサイズスクール [スクール]	09:50(40分)ヨガ・水野 [予約]	09:45(10分)ジムスモ・お藤君 30分	09:40(40分)ヨガ・水谷 [予約]	09:50(40分)ステップサーキット・阿部 [予約]						09:30
10:00						10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・谷口 [予約]						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]		10:00
10:30	10:30(40分)健康本指針・ソウ風 [予約]					10:30	10:50(40分)ファンクショナルトレーニング・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)ファンクショナルトレーニング・丸山 [予約]		10:40(40分)ストレッチ・谷口 [予約]				10:30(40分)ヨガ・水谷 [予約]		10:30	
11:00						11:00	11:00(40分)ヨガ・鈴木 [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]					11:30	11:50(40分)シンプルエアロ・Low・谷口 [予約]		11:40(30分)STEP・Jan 内蔵 [予約]		11:40(30分)ヨガ・水野 [予約]						11:30(40分)シンプルエアロ・ザハロウ [予約]		11:30
12:00						12:00	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
12:30						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]					13:10(40分)ヨガ・鈴木 [予約]	13:10(40分)シェイプアップ・電井 [予約]						13:00
13:30						13:30			13:15(40分)フリースタイルダンス・RIEKO [予約]			13:30(90分)バレエスクール [スクール]							13:30
14:00						14:00	14:10(20分)ボディメイトトレーニング・渋谷 [予約]		14:10(40分)オリジナルエアロ・松田 [予約]		14:10(30分)エアサイクル・水野 [予約]	14:00(40分)フリースタイルダンス・水野 [予約]	14:10(30分)エアサイクル・水野 [予約]			14:10(40分)ヨガ・松尾 [予約]	14:15(40分)シェイプアップ・電井 [予約]	14:00	
14:30	14:20(30分)ストレッチ・渋谷 [予約]					14:30							14:40(40分)ボクシング・たきもと [予約]			14:50(40分)シェイプアップ・藤村 [予約]		14:30	
15:00						15:00	15:00(40分)ヨガ・鈴木 [予約]												15:00
15:30	15:10(40分)青汁セッション・アップ [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]		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]		15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール]				15:10(40分)CSLive・Lat・Last・REC [予約]	15:15(40分)フットボール・電井 [予約]	15:30	
16:00						16:00						16:00(90分)キッズ新体操スクール [スクール]		15:45(40分)ヨガ・飯田 [予約]	15:50(40分)ZUMBA(R)・たきもと [予約]				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]				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]		16:30(60分)キッズ体育スクール(児童) [スクール]		16:40(40分)キラッパ・AKU [予約]	16:50(40分)ZUMBA(R)・藤村 [予約]				16:30
17:00						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]			17:40(70分)ジュニアダンススクール・RIEKO [スクール]	17:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール]						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
18:30	18:30(90分)バレエスクール [スクール]					18:30													18:30
19:00						19:00	19:10(40分)ZUMBA(R)・岡田 [予約]					19:20(40分)ストレッサー・三矢 [予約]	19:20(30分)シェイプアップ・内蔵 [予約]				19:15(30分)チンドンスクール [スクール]		19:00
19:30						19:30	19:30(40分)ヨガ・Sachi [予約]					19:40(10分)健康シェイプアップ [予約]							19:30
20:00						20:00	20:10(40分)エアサイクル・水野 [予約]					20:10(40分)ヒップホップ・谷口 [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
20:30	20:15(40分)ヨガ・E [予約]					20:30	20:20(40分)ZUMBA(R)・Sachi [予約]												20:30
21:00	21:10(40分)CSLive・スモ・スモ・内蔵 [予約]	21:05(40分)CSLive・スモ・スモ・内蔵 [予約]				21:00													21:00
21:30						21:30													21:30
	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	シャントィ	ダーナ	ジム/キネシスエリア	
	月			火			水			木		金		土		日			