

セントラルフィットネスクラブ 24 用賀 - 2026年10月 -

8日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)は休館日です。

12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   |                                       | 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 | 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                            | 08:00      |    |  |
| 08:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 08:30      |                                         |       |                                       | 08:30      |    |  |
| 09:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 09:00      |                                         |       |                                       | 09:00      |    |  |
| 09:30 | 09:30(40分)健康実<br>法・ソウ展[予約]  |            |            |       |     |            | 09:40(40分)ヨガ・藤村<br>[予約]      |       |            | 09:40(40分)ヨガ・水谷<br>[予約]               |       |            | 09:30      | 09:00(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール]   |       | 09:00(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール] | 09:00      |    |  |
| 10:00 |                             |            |            |       |     |            | 10:00(40分)シンプル<br>エアロ・谷口[予約] |       |            | 10:00(40分)スリエク<br>サイズ・桐原[予約]          |       |            | 10:00      |                                         |       |                                       | 10:00      |    |  |
| 10:30 | 10:30(40分)健康大格<br>闘・ソウ展[予約] |            |            |       |     |            |                              |       |            | 10:45(40分)ストレッチ<br>・谷口[予約]            |       |            | 10:30      | 10:30(40分)スリエク<br>サイズ・桐[予約]             |       | 10:30(40分)ヨガ・水谷<br>[予約]               | 10:30      |    |  |
| 11:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 11:00(60分)CSLive・Wave<br>LIVE[予約]     |       |            | 11:00      |                                         |       |                                       | 11:00      |    |  |
| 11:30 | 11:30(40分)ヨガ・鈴木<br>[予約]     |            |            |       |     |            |                              |       |            | 11:30(40分)動きタイム<br>・小林                |       |            | 11:30      | 11:30(40分)ヨガ・時村<br>[予約]                 |       | 11:30(40分)シンプル<br>エアロ・ザハロウ[予<br>約]    | 11:30      |    |  |
| 12:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 12:00(40分)シンプル<br>エアロ・鈴木[予約]          |       |            | 12:00      |                                         |       |                                       | 12:00      |    |  |
| 12:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 12:20(40分)ヨガ・金子<br>[予約]               |       |            | 12:30      | 12:40(40分)健康体操<br>・Sachi[予約]            |       |                                       | 12:30      |    |  |
| 13:00 | 13:00(60分)アスケー<br>ル(スクール)   |            |            |       |     |            |                              |       |            | 13:10(40分)ヨガ・鈴木<br>[予約]               |       |            | 13:00      | 13:10(40分)ヨガ・松尾<br>[予約]                 |       |                                       | 13:00      |    |  |
| 13:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 13:30(30分)スリエク<br>サイズ(スクール)           |       |            | 13:30      | 13:40(40分)ピラティ<br>ス・飯田[予約]              |       |                                       | 13:30      |    |  |
| 14:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 14:10(40分)オリジナル<br>エアロ・松田[予約]         |       |            | 14:00      |                                         |       |                                       | 14:00      |    |  |
| 14:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 14:30(40分)ヨガ・鈴木<br>[予約]               |       |            | 14:30      | 14:40(40分)健康体操<br>・松尾[予約]               |       |                                       | 14:30      |    |  |
| 15:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 15:00(40分)ヨガ・鈴木<br>[予約]               |       |            | 15:00      |                                         |       |                                       | 15:00      |    |  |
| 15:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 15:30(60分)キッズ体<br>育スクール(幼児)[ス<br>クール] |       |            | 15:30      |                                         |       |                                       | 15:30      |    |  |
| 16:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 16:00(30分)キッズ新<br>体操スクール(スクー<br>ル)    |       |            | 16:00      |                                         |       |                                       | 16:00      |    |  |
| 16:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 16:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール] |       |            | 16:30      | 16:40(40分)・クラブ<br>運動・ハウスダンス・<br>AKU[予約] |       | 16:15(40分)ZUMBA<br>(R)・松島[予約]         | 16:30      |    |  |
| 17:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 17:00(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール] |       |            | 17:00      |                                         |       |                                       | 17:00      |    |  |
| 17:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 17:30(60分)キッズ体<br>育スクール(児童)[ス<br>クール] |       |            | 17:30      |                                         |       |                                       | 17:30      |    |  |
| 18:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            | 17:45(70分)ジュニア<br>ダンス・REIKO<br>[スクール] |       |            | 18:00      |                                         |       |                                       | 18:00      |    |  |
| 18:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 18:30      |                                         |       |                                       | 18:30      |    |  |
| 19:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 19:00      |                                         |       |                                       | 19:00      |    |  |
| 19:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 19:30      |                                         |       |                                       | 19:30      |    |  |
| 20:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 20:00      |                                         |       |                                       | 20:00      |    |  |
| 20:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 20:30      |                                         |       |                                       | 20:30      |    |  |
| 21:00 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 21:00      |                                         |       |                                       | 21:00      |    |  |
| 21:30 |                             |            |            |       |     |            |                              |       |            |                                       |       |            | 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 | 曜日                                      | シャンティ | ダーナ                                   | ジム/キネシスエリア | 曜日 |  |
|       | 月                           |            |            | 火     |     |            |                              | 水     |            |                                       | 木     |            |            |                                         | 土     |                                       |            | 日  |  |