

セントラルフィットネスクラブ 24 階賞 - 2024年10月 -

1階から10階、11階から13階、14階から16階までです。

各階には、フィットネス、ヨガ、ピラティス、エアロビクス等々の設備が整っています。
また、最新の最先端のマシンにIC搭載しては運動プログラムまでお見せ下さい。
【3階-6階】スターム(個人会員専用、会員のみです) 【ピラティス】運動参加が必要です 【2階】変更中です 【予約】予約が必要です 【設備】設備が必要です

<施設>

- フィットネス
キッズコート
スタジオコート

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ジョギング(予約)
10:00-11:00 ヨギスロー(スタジオ)
11:40-12:30 ヨギスロー(スタジオ)
13:00-14:00 キズ防止エクササイズ(スタジオ)
15:00-16:00 キズ防止エクササイズ(スタジオ)
17:00-18:00 キズ防止エクササイズ(スタジオ)
18:30-19:30 キズ防止エクササイズ(スタジオ)
20:00-21:00 ユニクス(スタジオ)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
09:00-10:00 ジョギング(予約)
10:00-11:00 ヨギスロー(スタジオ)
11:00-12:00 ヨギスロー(スタジオ)
13:00-14:00 ヨギスロー(スタジオ)
14:00-15:00 ヨギスロー(スタジオ)
15:00-16:00 ヨギスロー(スタジオ)
16:00-17:00 ヨギスロー(スタジオ)
17:00-18:00 ヨギスロー(スタジオ)
18:00-19:00 ヨギスロー(スタジオ)
19:00-20:00 ヨギスロー(スタジオ)
20:00-21:00 ヨギスロー(スタジオ)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)

<スタジオコースプログラム>

- 時間 09:00-10:00 ストレッチング(予約)
10:00-11:00 ストレッチング(予約)
11:40-12:30 ストレッチング(予約)
13:00-14:00 ストレッチング(予約)
14:00-15:00 ストレッチング(予約)
15:00-16:00 ストレッチング(予約)
16:00-17:00 ストレッチング(予約)
17:00-18:00 ストレッチング(予約)
18:30-19:30 ストレッチング(予約)
19:30-20:30 ストレッチング(予約)
21:00-22:00 ストレッチング(予約)