

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2024年04月 -

9日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

29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

< スタジオ >

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日	
	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア		
08:00																							08:00
08:30																							08:30
09:00			09:10(30分)はじめてサポートー(予約)																				09:00
09:30	09:30(40分)CS Live HOTスタジオ [REC] [定員]	09:30(30分)ユニークヨガ [予約] [定員]		09:20(40分)HOTスタジオ カラダヒーリング [REC] [定員]	09:20(40分)健康気功 [定員]		09:10(30分)はじめてサポートー(予約)						09:20(40分)健康体操 [田島] [定員]	09:10(30分)はじめてサポートー(予約)								09:30	
10:00	10:20(40分)ワークアウト [久野] [定員]	10:20(30分)FIT jam 久野 [定員]		10:20(40分)CS Live カラダトックス [REC] [定員]	10:10(40分)シンプルエアロ [福原] [定員]		10:10(30分)はじめてサポートー(予約)						10:20(40分)ヨガ・田島 [定員]	10:10(30分)はじめてサポートー(予約)								10:00	
10:30																							10:30
11:00	11:15(40分)HOTスタジオ [久野] [定員]	11:15(40分)健康体操 [川口] [定員]		11:10(40分)健康体操 [福原] [定員]	11:10(30分)はじめてサポートー(予約)		11:10(30分)はじめてサポートー(予約)						11:10(30分)有酸素セッション [予約]	11:10(30分)はじめてサポートー(予約)								11:00	
11:30																							11:30
12:00	12:10(40分)コンピネーションエアロ・川口 [定員]	12:10(40分)コンピネーションエアロ・久野 [定員]		12:10(40分)コンピネーションエアロ・久野 [定員]	12:10(40分)フィットネス [久野] [定員]		12:10(40分)はじめてサポートー(予約)						12:10(40分)CS Live マジックストレッチ [REC] [定員]	12:10(40分)はじめてサポートー(予約)								12:00	
12:30																							12:30
13:00	13:10(40分)シェイプアップ40・大原 [定員]	13:10(40分)ZUMBA R・池原 [定員]		13:00(40分)シンプルステップ [森田] [定員]	13:00(30分)スタジオ開放 (予約)		13:00(30分)スタジオ開放 (予約)						13:00(30分)SASSO [定員]	13:00(30分)スタジオ開放 (予約)								13:00	
13:30																							13:30
14:00																							14:00
14:30	14:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]	14:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]		14:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]	14:10(30分)CS Live 健康体操 [REC] [定員]		14:10(30分)CS Live 健康体操 [REC] [定員]						14:00(60分)クラブ限定 ササキ [REC] [定員]	14:00(60分)クラブ限定 ササキ [REC] [定員]								14:30	
15:00																							15:00
15:30	15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール [幼児] [スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]		15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール [幼児] [スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]		15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール [幼児] [スクール] [予約]						15:30(60分)キッズ運動能力開発スクール [幼児] [スクール] [予約]	15:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]								15:30	
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] [スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]		16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール [幼児] [スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]		16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール [幼児] [スクール] [予約]						16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール [幼児] [スクール] [予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]								16:30	
17:00																							17:00
17:30	17:30(60分)体操競技スクール [スクール] [予約]	17:30(60分)体操競技スクール [スクール] [予約]		17:30(60分)有酸素セッション [予約]	17:30(60分)体操競技スクール [スクール] [予約]		17:30(60分)体操競技スクール [スクール] [予約]						17:30(60分)体操競技スクール [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール [幼児] [スクール] [予約]								17:30	
18:00																							18:00
18:30	18:40(40分)クラブ限定 HOTスタジオ [予約]	18:30(15分)体操競技スクール [スクール] [予約]		18:40(40分)クラブ限定 HOTスタジオ [予約]	18:40(40分)クラブ限定 HOTスタジオ [予約]		18:40(40分)クラブ限定 HOTスタジオ [予約]						18:30(40分)ヨガ・とも [定員]	18:30(110分)体操競技スクール [スクール] [予約]								18:30	
19:00																							19:00
19:30	19:30(40分)ヨガ・とも [定員]			19:30(60分)クラブ限定 HOTスタジオ [予約]	19:30(60分)クラブ限定 HOTスタジオ [予約]		19:30(60分)クラブ限定 HOTスタジオ [予約]						19:30(40分)ヨガ・とも [定員]	19:30(110分)体操競技スクール [スクール] [予約]								19:30	
20:00																							20:00
20:30	20:30(30分)エアサイクル [定員]	20:30(40分)シェイプアップ40・藤田 [定員]		20:30(40分)シェイプアップ40・藤田 [定員]	20:30(40分)シェイプアップ40・藤田 [定員]		20:30(40分)シェイプアップ40・藤田 [定員]						20:30(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]	20:30(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]								20:30	
21:00	21:10(30分)CS Live (予約) [REC] [定員]	21:00(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]		21:00(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]	21:00(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]		21:00(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]						21:00(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]	21:00(40分)ZUMBA R・藤田 [定員]								21:00	
21:30																							21:30
22:00																							22:00
22:30																							22:30