

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2025年07月 -

2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水)は休館日です。

21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]: 整理券が必要です

< スタジオ >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア		<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア		<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	
08:00							08:00										08:00	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]		08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]		08:00	
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										09:00	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]		09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]		09:00	
09:20	09:20(40分)CSLive/ HOTヨガ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・田島 [定員]	09:10(30分)はじめて サポートー(予約)	09:20(40分)CSLive/ スルース&ローリング REC[定員]	09:20(40分)健康気功 法・相沢[定員]	09:10(30分)はじめて サポートー(予約)	09:20							09:20(40分)シェイバ ンフ40・相賀[定員]	09:20(40分)健康体操 拳・手樹[定員]	09:10(30分)はじめて サポートー(予約)	09:20		09:15(60分)キッズダン ススクール(幼児)「ス クール」[予約]				09:20	
09:30							09:30										09:30							09:30
10:00							10:00										10:00	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	10:10(30分)はじめて サポートー(予約)		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	10:10(30分)はじめて サポートー(予約)	10:00	
10:30	10:20(40分)＊クラブ 限定・HOTウェーブ・ス トレッチ・田島[定員]	10:20(30分)Fit Fun- 久野[定員]	10:10(30分)はじめて サポートー(予約)	10:30(30分)CSLive/ス LAMF・REC[定員]	10:10(40分)シンボ ルエアロ・橋原[定員]	10:10(30分)はじめて サポートー(予約)	10:30							10:20(30分)リリィハロ ーさくら[定員]	10:10(40分)フィットア タックBEAT・吉田[定 員]	10:10(30分)はじめて サポートー(予約)	10:30				10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]		10:10(30分)はじめて サポートー(予約)	10:30
11:00							11:00										11:00							11:00
11:30							11:30										11:30	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]	11:10(30分)はじめて サポートー(予約)	11:10(40分)コンビー ンションステップ・川口 [定員]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]	11:10(30分)はじめて サポートー(予約)	11:30	
12:00							12:00										12:00	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]	12:05(40分)オリジ ナルエアロ・加瀬[定員]	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]	12:10(30分)はじめて サポートー(予約)	12:00		
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00							13:00										13:00	13:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	13:00(40分)＊クラブ 限定・HOTウェーブ・ス トレッチ・田島[定 員]	13:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]	13:00	13:00		
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00							14:00										14:00	14:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]		14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]		14:00	
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00							15:00										15:00	14:50(30分)有料セッ ション/ダンス・田島 [定員]	14:40(40分)ヨガ・若尾 [定員]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]	14:30	14:30		
15:30							15:30										15:30	15:15(60分)キッズバ スケートボールスク ール「スクール」[予約]	15:40(40分)シェイバ ンフ40・橋田[定員]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」[予約]	15:30	15:30		
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30							16:30										16:30							16:30
17:00							17:00										17:00							17:00
17:30							17:30										17:30							17:30
18:00							18:00										18:00							18:00
18:30							18:30										18:30							18:30
19:00							19:00										19:00							19:00
19:30							19:30										19:30							19:30
20:00							20:00										20:00							20:00
20:30							20:30										20:30							20:30
21:00							21:00										21:00							21:00
21:30							21:30										21:30							21:30
22:00							22:00										22:00							22:00
22:30							22:30										22:30							22:30
曜日	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	曜日	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	曜日	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	曜日