

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2025年09月 -

9日(水)、10日(木)、17日(水)、24日(水)は休館日です。

15日(月)、23日(火)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

< スタジオ >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア		<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア		<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<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	
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	
09:30	09:20(40分)CSLive/ HOTS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 ・相沢[定員]	09:10(30分)はじめて サポートー[予約]	09:30	09:30(30分)CSLive/ツラサ ク&・REC[定員]	09:30(30分)ピュニティブジ ム&KUBRUE・静恵[定員]	09:20(40分)シェイプハ ンダ40・相賀[定員]	09:20(40分)健康太極 拳・手樹[定員]	09:10(30分)はじめて サポートー[予約]	09:30	09:15(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール][予約]		09:30	09:15(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール][予約]						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]	10:00
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/ツラサ ク&・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	10:30(30分)はアサイク ル・ツラサ・久野[定員]	10:20(40分)健康体操 ・橋島[定員]	10:20(30分)シンボル エアロ・さくら[定員]		10:10(30分)はじめて サポートー[予約]	10:30	10:30(40分)ヨガ・とも [定員]		10:30	10:30(40分)ヨガ・とも [定員]		10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]		10:30			
11:00							11:00										11:00							11:00
11:30	11:15(40分)シンパフォ ・野尻[定員]	11:15(40分)健康体操 ・川口[定員]	11:10(30分)はじめて サポートー[予約]	11:10(40分)シンボル ステップ・森田[定員]	11:10(40分)ピラティス ・横関[定員]	11:10(30分)はじめて サポートー[予約]	11:30	11:40(10分)ピュニティブ ジム&ローリング REC[定員]	11:40(10分)ピュニティブ ジム&ローリング REC[定員]	11:40(10分)ピュニティブ ジム&ローリング REC[定員]	11:40(10分)ピュニティブ ジム&ローリング REC[定員]	11:40(10分)ピュニティブ ジム&ローリング REC[定員]	11:30	11:30(40分)ZUMBA (R)・川島[定員]		11:30	11:30(40分)ZUMBA (R)・川島[定員]		11:45(10分)ピュニティブ ジム&ローリング REC[定員]		11:45			
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	12:15(30分)CSLive/ピ ラティス&ウェー ブREC[定員]	12:10(40分)コンビネ ーションエアロ・川口[定 員]		12:00(40分)コンビネ ーションステップ・森田 [定員]	12:10(40分)ファイ タックBEAT・久野[定 員]		12:30	12:00(30分)CSLive/ツラサ ク&・REC[定員]	12:00(30分)ピュニティブジ ム&KUBRUE・静恵[定員]	12:00(40分)シェイプハ ンダ40・相賀[定員]	12:00(40分)健康太極 拳・手樹[定員]	12:00(40分)シェイプハ ンダ40・相賀[定員]	12:30	12:00(30分)CSLive/ツラサ ク&・REC[定員]	12:00(30分)ピュニティブジ ム&KUBRUE・静恵[定員]	12:00(40分)シェイプハ ンダ40・相賀[定員]	12:30	12:00(30分)CSLive/ツラサ ク&・REC[定員]	12:00(30分)ピュニティブジ ム&KUBRUE・静恵[定員]	12:00(40分)シェイプハ ンダ40・相賀[定員]	12:00(40分)シェイプハ ンダ40・相賀[定員]	12:30		
13:00	13:10(40分)シェイプハ ンダ40・西本[定員]	13:10(40分)ZUMBA (R)・池森[定員]		13:00(40分)CSLive/ カラダタッチス[定員]			13:00							13:00	13:10(40分)シェイプハ ンダ40・西本[定員]		13:00	13:10(40分)シェイプハ ンダ40・西本[定員]		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(幼児)[ス クール][予約]	13:00		
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00							14:00										14:00		14:00(40分)ボクシメ イトローリング・田島 [定員]		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・ピラティス・ 田島[セッション][予約]		14:50(40分)エアロ・ 加瀬[定員]	14:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	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(児童)[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	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(児童)[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)キッズ体 育スクール(児童)[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	15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール][予約]		15:30	15:30(60分)キッズダン ススクール(幼児)[ス クール][予約]		15:40(40分)シェイプハ ンダ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			
16:00							16:00	16:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	16:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	16:00	16:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]		16:00	16:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]					16:00		
16:30	16:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール (児童)[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]			16:30	16:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール (児童)[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[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)キッズ体 育スクール(児童)[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	16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]		16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]		16:30(40分)CSLive/フ ァイト&・REC[定員]		16:30			
17:00							17:00	17:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	17:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	17:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	17:00	17:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]		17:00	17:00(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール][予約]		17:10(30分)はじめて サポートー[予約]		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>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	曜日	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	曜日	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTSスタジオ	<4F>アリーナススタジオ	<8F>ジムエリア	曜日