セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノロ - 2025年10月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。 13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

2788± N

	Я		火					*		*			±			曜日		±		В		
<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 <3F>ジムエリフ				<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ <3F>ジムエリア		<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジス	<3F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ <4F>アリーナスタジオ <3F>ジムエリ		<8F>ジムエリア	<1F>H	<1F>HOTスタジオ <4F>7		<8F>ジムエリア			<3F>ジムエ	
						08:00										08:00	9	8:00(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス アール][予約]		<u> </u>	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	
																08:15(60分	・(児童)[ス 約]	ールルか約」			クール』「予約」	
			 			08:30					ļ	ļ	ļ		ļ					<u> </u>		
			ļ								ļ						⊢	9.00(60 分) キッズ体 『スクール (幼児) [ス アール] [予約]		<u> </u>		
		09:10(30分)はじめて サポート・ー[予約]			09:10(30分) はじめて サポート・[予約]	09:00						09:10(30分) はじめて サポート・一[予約]			09:10(30分)はじめて サポート・[予約]	09:00	0: #	9:00(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス		<u> </u>	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	
:20(40分)CSLive/ 0 OTヨガ・REC[定員] [:	09:20(40分)ヨガ・田島 [定員]		09:20(40分)ZUMBA(R)·歌川[定員]	09:20(40分)健康気功 法・相沢[定員]	1								09:20(40分)シェイブパ ンブ40・相賀[定員]	09:20(40分)健康太極 拳·宇野[定員]		09:15(60分 ススクール)キッズダン ク ·(幼児)[ス	·一ル][予約]			クール][予約]	
			1	1		09:30				09:30(30分)CSLive/リスム(AMP-REC[定員]	09:30(30分)ビューティブロジェクト/KUBIRE・野尻[定員]		1			09:30 クール][予	19]			<u> </u>		
		09:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー[予約]			09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・楔田[予約]							094X 10分(ジムスモ/コアボールエクササイ ス・(予約)			09:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー[予約]					<u> </u>		
		10:10(30分)はじめて サポート・ー[予約]			10:10(30分)はじめて サポート・一[予約]	10:00						10:10(30分) はじめて サポート・ー[予約]		10:10(40分)ファイトア タックBEAT・原田[定	09:48(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・-(予約) 10:10(30分)はじめて サポート・[予約]	10:00	11	0:00(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス	10:10(30分)はじめて サポート・一[予約]	10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]	10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス	10:10(30分)はし サポート・一[予約
0:20(40 分) * クラブ 1 艮定/HOTウェーブス ク ・レッチ・田島[定員]	10:20(30分)Fit Fun· 久野[定員]		10:20(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[定員]	10:15(40分)シンブル エアロ・梶原[定員]	·					1020(30分)エアサイクルフ- ットネス/リズムライド・相負	(10:20(40分)健康体操 ・福島[定員]		10:20(30分)リンパフロー・さくら[定員]	員]				アール][予約]		10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]	クール][予約]	
トレッチ・田島[定員]						10:30				(ASA)						10:30(40分 [定員])ヨガ・とも					
		10:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー[予約]			10:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー[予約]							10.45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー[予約]			10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・[予約]		- 1		10:45(10分)ジムスモ/みんり でストレッチ・一[予約]	ř .		10:45(10分)ジムスモー でストレッチ・ー[予約]
		11:10(30分)はじめて サポート・ー[予約]	11:10(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC[定員]	11:10(40分)ピラティス ・梶原[定員]	、11:10(30分)はじめて サポート・一「予約」	11:00				11:10(50分)有料セッ ション/ステップ・森田	í	11:10(30分)はじめて サポート・ー[予約]	11:00(30分)CSLive/ダンス WAVE-LIVE[定員]	11:10(40分)ピラティス ・さくら[定員]	11:10(30分)はじめて サポート・一「予約」	11:00	1	1:00(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス アール][予約]	11:10(30分)はじめてサポート・一「予約〕	11:10(40分)コンビネー 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	11:10(30分)はしサポート[予約]
1:15(40分)ポールde 1 Jラックス・野尻[定員] ・	11:15(40分)健康体操 ・川口[定員]	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	·REC[定員]	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	7					[セッション][予約]	11:20(40 分) * クラブ 限定/ZUMBA(R) GOLD・福島[定員]	7.1. 1 27.42			7.1. 7. 17.02			ール][予約]		[定員]	クール][予約]	7.1. 11.1.022
77771 8388223 11						11:30				Ī	GOLD·福島[定員]					11:30(40分 R)·川島[ZUMBA(
		11:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー[予約]			11:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・一[予約]							11:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・ー[予約]			11:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー[予約]		- 1		11:45(10分)ジムスモ/お腹5 ェイブ・ー[予約]	1		11:45(10分)ジムスモ で筋トレ[予約]
1 2	12:10(40分)コンビネー ションエアロ・川口[定 員]		12:00(40分)シンブル ステップ・森田[定員]	12:10(40分)ファイトア タックBFAT・久野「空	, 2	12:00				12:10(20分)CSLive/メディナ ルフィットネス/肩こり予防・改善・REC[定員]			12:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]			12:00	13	2:00(60分)キッズ体 ドスクール(児童)「ス	12:10(30分)はじめて サポート・一[予約]	12:05(40分)オリジナ ルエアロ・加納[定員]	12:00(60分)キッズ体育スクール(児童)「ス	12:10(30分)はじサポート(予約)
A STATE OF THE STA	員]	L		頁]						1		l]	12:20(40分)シンブル エアロ・鳥羽[定員]		12:20(309))C: AMP·REC(3	Live/リズムC ク 質	2:00(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス アール][予約]			クール][予約]	
				<u> </u>		12:30				12:40(40分) HOTフィールヨガ・帝 慈 知 子	12:30(40 分)オリジナ ・ルエアロ・鳥羽[定員]					12:30						
			12:50(40分)コンビネー ションステップ・森田 [定員]	L						[定員]	MOTILAL PLI								12:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・[予約]	1		12:45(10分)ジムスモ コア 体幹力[予約]
13:10(40分)シェイブパ ンブ40・四本[定員]	13:10(40分)ZUMBA(R)·池森[定昌]		[定員] () () 森田	L		13:00							13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鎌田	13:10(40分)コンビネー ションエアロ・鳥羽[定		13:00(40分)オリジナ 1: 川口[定品 巻	3:00(60分)キッズ体 『スクール(幼児)[ス アール][予約]		13:00(40分) * クラブ限定/ST RONG Nation TM・加納	13:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	
フク40・四本[定義] 代)・心			L										泛與	員]		i ,,,,,,		ール][予約]		TER!	クール][予約]	
		ļ				13:30				13:30(30分)からだ元 気・斎藤知子[定員]				1		13:30					l	
İ			13:45(40分)CSLive/ 健康太極拳·REC[定	T						1		T	I							13:50(40分)ZUMBA(R)·根間[定員]		
			員]	İ		14:00		14:00(60分)キッズ体		14:10(30 分) * クラブ 限定/フラ入門・yoko [定員]	1	l				14:00	14	4:00(60分)キッズ体 『スクール(児童)[ス アール][予約]		一尺/*依间(走見)		
								育スクール (幼児) [ス クール] [予約]		版定/フラ人门・yoko [定員]							5	『スクール(児童)[ス アール][予約]		†		
.1	14:30(60分)キッズ体	1		14:30(60分)キッズ体		14:30					14:30(60分)キッズ体		İ	14:30(60分)キッズ体		14:30					14:30(60分)キッズ体	
	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]		1					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]						14.45(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・韓田 「定員」	育スクール(幼児)(A クール][予約]	
				i		15:00	15:00(60分)キッズダン	15:00(60分)キッズ体			1			1		15:00				(定員)		15:10(30分)はし サポート・[予約
		İ		İ			15:00(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス クール [[予約]	育スクール (幼児) [ス クール][予約]			1		†	1			13	5:15(60分)キッズバ			İ	サホート・ーしき
15:30(60分)キッズ運 1	15:30(60分)キッズ体			15:30(60分)キッズ体	£	15:30				15:30(60分)キッズ運	15:30(60分)キッズ体		15:30(60分)キッズダン	15:30(60分)キッズ体		15:30	Z	5:15(60分)キッズパ (ケットボールスクー レ[スクール][予約]		15:40(40分)シェイブバ	15:30(60分)キッズ体	
15:30(60分)キッズ運 1 動能力開発スクール(対児)[スクール][予約	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]	`					助能力開発スクール 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)キッズダン ススクール (幼児)[ス クール][予約]	育スクール(幼児)[ス クール][予約]						ンブ40·鎌田[定員]	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	15:45(10分)ジムスモ で筋トレ・一[予約]
				i		16:00	16:00(60分)キッズダン	16:00(60分)キッズ体		1			t			18:00 16:10(30 分)EXCITE		16:10(30分)はじめて サポート・[予約]	1		16:10(30分)はじ
		l		i			16:00(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス クール [[予約]	育スクール (児童) [ス クール][予約]		i			t			-BODY-	北原[定員]	6:15(60分)キッズバ	サポート・一[予約]		İ	サポート[予約]
16:30(60分)キッズ運1	16:30(60分)キッズ体			16:30(60分)キッズ体	£	16:30				16:30(60分)キッズ運	16:30(60分)キッズ体		16:30(60分)キッズダン	16:30(60分)キッズ体		16:30	7,1	6:15(60分)キッズバ (ケットポールスクー レ[スクール][予約]		16:30(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC[定員]		
16:30(60分)キッズ運 1 動能力開発スクール(育 児童)[スクール][予約 ク	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]						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]		ススクール(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]					16:45(10分)EXCITE ZONE (予約)	アタックかれひ・REC[定員]		16:45(10分)ジムスモー で筋トレ(予約)
1				i		17:00	17:00(60分)キッズダン	17:00(60分)キッズ体		1			t			17:00 17:00(30分)エットネス/リズ (定員)	アサイクルフィ		·-[予約] 17:10(30分)はじめて サポート・-[予約]			17:10(30分)はじ サポート・ー[予約
ı				ł			17:00(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス クール [予約]	育スクール (児童) [ス クール][予約]		i			t			ットネス/リス (定員)	ムライド・北原 1	7:15(60分)キッズバ	サポート・一[予約]	17:20(40分)CSLive/	I	サポート・一[予約
- ,	17:30(60分)体操競技		17:30(50分)有料セッ	17:30(60分)体操競技	±	17:30					17:30(60分)体操競技			17:30(60分)キッズ体		17:30	7	7:15(60分)キッズバ (ケットポールスクー レ[スクール][予約]		スムース&ヒーリング ・REC[定員]		
	17:30(60分)体操競技 スクール[スクール] [予約]		17:30(50分)有料セッ ション/ストレッチ・田 島[セッション][予約]	スクール[スクール] 「予約]	J						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(児童)[ス クール][予約]		17:45(40 ())C			17:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力・一[予約]	1		17:45(10分)EXCITE [予約]
						18:00		18:00(150分)体操競			1			1		17:45(40分)C イクルフィット: ド・REC[定員	ス/パワーライ		コア 休幹カー(予約) 18:10(30分) はじめて サポート・ー[予約]	:		[手約]
		l		1				18:00(150 分) 体操競 技スクール[スクール] [予約]		 	1		 	1	l				サポート・一[予約]	l		
 ,	18:30(150分)体操競		18:40(40分) * クラブ	 	4	18:30				18:30(40分)ヨガ・とも	18:30(110分)体操颤	·	 	18:30(60分)体操競技	 	18:30				 		
 	18:30(150 分) 体 操 競 技スクール[スクール] [予約]	ł	18:40(40分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・田島[定員]	ł	+				 	[定員]	, 18:30(110 分) 体 操 競 技スクール[スクール] [予約]	 	 	18:30(60分)体操競技 スクール[スクール] [予約]	ł		11	8:45(60分)パスケット	18:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・-[予約]	 	 	
'			1		19:10(30分)はじめて	19:00					1	19:10(30分)はじめて	19:00(40分)ヨガ・鶴岡		19:10(30分)はじめて	19-00	 7	8:45(60分)パスケット (ール(フリー)・ー	で筋トレ・一[予約]	+		ł
9:20(40分)シェイブパ		19:10(30分)はじめて サポート・一[予約]	—	ł	19:10(30分)はじめて サポート・一[予約]	.0.00				19:20(30分)ファイトア	-	サポート・一[予約]	19:00(40分)ヨガ・鶴岡 [定員]		19:10(30分)はじめて サポート・一[予約]					 		
9:20(40分)シェイブパ ップ40・櫻田[定員]			19:30(40分) * クラブ	ł	+	10:30				タックBEAT・川崎[定 高]		-	-			10-20				 		
I		19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・[予約]	19:30(40分) * クラブ 限定/ウェーブヨガ・田 島[定員]	 	19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・一(予約)	19.00				~	-	1945(10分)ジムスモ/パワー			19:45(10分)EXCITE ZONE [予約]	10.00	 			 		
			~			20-00				20:05(40分)エアサイク	;	19:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹カ・ー[予約] 20:10(30 分) けじめて	20:00(30分)CSLive/エアサ	+		20-00				+		
0.25(30分)エアサイクルフィ		20:10(30分)はじめて サポート・一[予約]	20:25(40分)シェイプパ	ン(プリー)・ー	ト 20:10(30分)はじめて サポート・ー[予約]	20:00				20:05(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・川崎[定員]	 	20:10(30分) はじめて サポート・一[予約]	20:00(30分)CSLive/エアサ イクルフィットネス/パワーライ ド・LIVE[定員]		20:10(30分)はじめて サポート・一[予約]					+		
20.25(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・久保田 定員]			ンプ40・飯田[定員]	l	\vdash	20-20			!	, II MALKERI			-	タックBEAT・鎌田[定		20-20						
		20.45(10分)ジムスモ/パワー	ł	l	20:45(10:9))EXCITE 70NF	20.30			 		20-50(40-Q-)71 IN 4D A	20.45(10分)ジムスモ/みんた		1	20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・一(予約)					∤		
1-00(30-0-)-Ce1 : /	21:00(40-Q) 71 INAP 4 /	20:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力・一[予約]	-		20.45(10分)EXCITE ZONE [予約]	21,00				21:00(30.9))CRI iva/X—CC	20:50(40分)ZUMBA(R)·岡本[定員]	で筋トレ・一[予約]	21:05(40 42) C.S.L		ェイブ・一(予約)	21.00				+		
1:00(30分)CSLive/2 ガ・REC[定員] F	R)·岡田[予約]		21-20(40-4) 17 77 17 15			21:00				21:00(30分)CSLive/X一CC RE RIDING-REC[定員]			21:05(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC[定員]			21:00						
		4	21:20(40分)エアサイク ルフィットネス/パワー ライド・飯田[定員]	21,20(60 (2) (5)		01.00					21.40(60 (\$) (\$10 25)	ļ	. LOLEN	21.20(604) (\$7.5)	ł	01.00						ļ
		ļ	ノ・ハ・一版田(北貝)	21:30(60分) パレーオ ール(フリー)・ー	ή	21:30			ļ	ļ	21:40(60分)パドミント ン(フリー)・ー	ļ		21:30(60分)パスケット ボール(フリー)・ー	ļl	21:30				ļ	ļ	ļ
		ļ		Į.							-			Į į								ļ
			ļ	Į		22:00										22:00						ļ
		1	I									ļ			1					<u> </u>		<u> </u>
																						
						22:30					ļ	ļ	ļ			22:30						
					オ <sf>ジムエリア</sf>	22:30								<4F>アリーナスタジオ		22:30				<1F>HOTスタジオ		