

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 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。

19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 >

	月			火			曜日	水			木			金			曜日	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										08:00							08:00
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										09:00							09:00
09:30	09:20(40分)CSLive/ HOTヨガ・RECI[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)ZUMBA(R)・歌川[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]	09:30	09:30(30分)CSLive/ツラミAMP・RECI[定員]	09:30(30分)ピュアボディ ヨガ・KUBRINE・野島[定員]	09:20(40分)シェバナンゾ40・相賀[定員]	09:20(40分)健康太極 拳・手野[定員]	09:10(30分)はじめて サポートー [予約]	09:20(40分)シェバナンゾ40・相賀[定員]	09:20(40分)健康太極 拳・手野[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]		09:30		
10:00							10:00										10:00							10:00
10:30	10:20(40分)＊クラブ 限定・HOTOウェーブ・ ストretch・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]	10:20(30分)CSLive/ツラミAMP・RECI[定員]	10:15(40分)シンプル エアロ・横原[定員]	10:10(30分)はじめて サポートー [予約]	10:30	10:30(30分)はじめて サポートー [予約]	10:20(40分)健康体操 ・福島[定員]	10:20(40分)健康体操 ・福島[定員]	10:20(40分)健康体操 ・福島[定員]	10:10(30分)はじめて サポートー [予約]	10:20(40分)健康体操 ・福島[定員]	10:20(40分)健康体操 ・福島[定員]	10:10(30分)はじめて サポートー [予約]	10:30	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]	10:30		
11:00							11:00										11:00							11:00
11:30	11:15(40分)ボールdレ ヴァップス・野島[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)CSLive/ スムース&ヒーリング ・RECI[定員]	11:10(40分)ピラティ ス・横原[定員]	11:10(30分)はじめて サポートー [予約]	11:30	11:10(30分)有料セ ャッション/ステップ・ 森田[セッション] [予約]	11:20(40分)＊クラブ 限定・ZUMBA(R) GOLD・福島[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)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)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]	11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール] [予約]		11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [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
12:30	12:10(30分)ピュアボディ ヨガ・横田[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)シンプ ルステップ・森田[定 員]	12:10(40分)ファイア タックBEAT・久野[定 員]		12:30	12:00(30分)CSLive/ダンス WAVE・LIVE[定員]	12:20(40分)シンプ ルエアロ・鳥羽[定員]	12:10(40分)ピラティ ス・さくら[定員]	12:10(30分)はじめて サポートー [予約]	12:10(30分)はじめて サポートー [予約]	12:10(30分)はじめて サポートー [予約]	12:10(30分)はじめて サポートー [予約]	12:10(30分)はじめて サポートー [予約]	12:30	12:20(30分)CSLive/ツラミAMP・RECI[定員]	12:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール] [予約]		12:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール] [予約]	12:10(30分)はじめて サポートー [予約]	12:30		
13:00	13:10(40分)シェバナン ズ40・西本[定員]	13:10(40分)ZUMBA(R)・池森[定員]					13:00										13:00	13:00(40分)オリジナ ルステップ・川口[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(60分)キッズ体 育スクール(幼児) [ス クール] [予約]	13:10(30分)はじめて サポートー [予約]	13:00	
13:30							13:30										13:30							13:30
14:00							14:00										14:00							14:00
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00							15:00										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(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(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(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	15:15(60分)キッズバス ケットボールス クール [スクール] [予約]	15:45(40分)シェバナン ズ40・横田[定員]	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(幼児) [ス クール] [予約]	15:30			
16:00							16:00										16:00	16:10(30分)EXCITE -BODY・北原[定員]	16:10(30分)はじめて サポートー [予約]		16:10(30分)はじめて サポートー [予約]		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	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(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	16:30(60分)キッズバス ケットボールス クール [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(幼児) [ス クール] [予約]	16:30			
17:00							17:00										17:00	17:10(30分)はじめて サポートー [予約]	17:10(30分)はじめて サポートー [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(60分)キッズバス ケットボールス クール [スクール] [予約]	17:40(10分)EXCITE ZONE ー [予約]		17:40(10分)EXCITE ZONE ー [予約]		17:30	
18:00							18:00										18:00	18:00(150分)体操 競技スクール [ス クール] [予約]	18:10(30分)はじめて サポートー [予約]		18:10(30分)はじめて サポートー [予約]		18:00	
18:30							18:30										18:30	18:30(130分)体操 競技スクール [ス クール] [予約]	18:40(40分)＊クラブ 限定・ウェーブ ヨガ・田島[定員]		18:40(40分)＊クラブ 限定・ウェーブ ヨガ・田島[定員]		18:30	
19:00							19:00										19:00	19:10(30分)はじめて サポートー [予約]	19:10(30分)はじめて サポートー [予約]		19:10(30分)はじめて サポートー [予約]		19:00	
19:30	19:20(40分)シェバナン ズ40・横田[定員]			19:30(40分)＊クラブ 限定・ウェーブ ヨガ・田 島[定員]			19:30										19:30	19:30(40分)シエバナン ズ40・横田[定員]	19:40(10分)EXCITE ZONE ー [予約]		19:40(10分)EXCITE ZONE ー [予約]		19:30	
20:00							20:00										20:00	20:00(60分)キッズダン ススクール(幼児) [ス クール] [予約]	20:10(30分)はじめて サポートー [予約]		20:10(30分)はじめて サポートー [予約]		20:00	
20:30							20:30										20:30	20:30(60分)キッズダン ススクール(幼児) [ス クール] [予約]	20:40(10分)EXCITE ZONE ー [予約]		20:40(10分)EXCITE ZONE ー [予約]		20:30	
21:00							21:00										21:00	21:00(30分)CSLive/ ヨガ・RECI[定員]	21:10(40分)ZUMBA(R)・横田[定員]		21:10(40分)ZUMBA(R)・横田[定員]		21:00	
21:30							21:30										21:30	21:30(60分)エアサイ クルフィットネス・パワ ー・横田[定員]	21:40(60分)エアサイ クルフィットネス・パワ ー・横田[定員]		21:40(60分)エアサイ クルフィットネス・パワ ー・横田[定員]		21:30	
22:00							22:00										22:00							22:00
22:30							22:30										22:30							22:30
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	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	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	曜日