## セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノロ - 2025年12月 -

3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)は休館日です。 30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]:整理券が必要です

## くスタジオ >

	月			火 <1F>HOTスタジオ 〈4F>アリーナスタジオ 〈3F>ジムエリア				大 <1F>HOTスタジオ 〈4F>アリーナスタジオ 〈3F>ジムエリア			木 <1F>HOTスタジオ <4F>アリーナスタジオ <3F>ジムエリア			金 <1F>HOTスタジオ <4F>アリーナスタジオ <3F>ジムエリア			生 <1F>HOTスタジオ <4F>アリーナスタジオ <8F>ジムエリア			日 ア 〈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>アリーナスタジオ	<8F>9AIJ7	<1F>H0TX993F	C4F>アリーナスタジ	4 <3F>9AIJ7	00.00	<1F>HOTス <del>タジオ</del>	くギンアリーナスタジオ	<3F>9A±07	<1F>HOTX999	C4F>アリーナスタジ	<3F>9AIU7	<1F>H0TX993	C4F>アリーナスタジオ	<8F>9AIJ7	<1F	>H0TX998		<8F>9AII)7	<1F>H0TX993		<3F>9AI
					ļ	08:00					ļ	<b></b>	<b></b>			08:00	(60分)キッズダン	08:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]		<b></b>	08:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール][予約]	
					ļ						ļ		<b></b>			ススク	80万/ギッスラン  アル (児童)[ス  プ  予約]	2-101[7*#J]		<b></b>	クールルデザリ	
	<b></b>				ļ	08:30			ļ		ļ	<b></b>	<b></b>			08:30	x117.14.811			<b></b>	-	
		00:10(20 分 ) (+ じ み ナ			00-10(20 G) (+ I* M T	00.00			ļ			00:10(20 (2) ) (+ 1" ) (5 7			00-10(20 (A) ) (+ 1° A) 7	00-00		0000(60分) キップは		<b></b>	00.00(60 公) キップは	
20(40())001	(00.00(40())71#E- III #	09:10(30分) はじめて サポート・一[予約]	00.00(40/2)711847347	00.00(40.4)\bb ck = 11	09:10(30分) はじめて サポート・一[予約]	U8:UU			ļ		ļ	09:10(30分) はじめて サポート・一[予約]	00.00(40())? (= (= 1.6	00.00(40.())@# @# + ##	09:10(30分)はじめて サポート・[予約]	09:00	(en/\)++#\.	09:00(60 分) キッズ体 育スクール (幼児)[ス クール][予約]		<b></b>	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]	
09:20(40分)CSEIVE/ HOTヨガ・REC[定員]	/ 09:20(40分)ヨガ・田島 [定員]		R)·歌川[定員]	09:20(40分)健康気功 法·相沢[定員]		00.00				0930(30-9)CSI ive/12 / /	0 00 30 (30 G) F 1 - 9 2 7 D 5		ンブ40・相賀[定員]	( 09:20(40分)健康太極 拳・宇野[定員]	<u> </u>	ススク	(60分)キッズダン 7ール (幼児)[ス ル][予約]	2-101[7*#J]		<b></b>	グールルチャリ	
		0845/10/03/17/27/24/19			ng.45/10 GNG / 7工/中報 C	09:30			ļ	09:30(30分)CSLive/リズム( AMP・REC[定員]	09:30(30分)ビューティブロジェクト/KUBIRE・野尻[定員]	045109/35.24/37#-A1999-	1		09.45/10 G1CL 7 X / 2 L / 2	09:30	x117.14.811			<b></b>	-	
		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/お腹シェイブ・模田[予約]							. () 40			09:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・一[予約]					10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]		
	( 10 00/00 () \FI. F	10:10(30分) はじめて サポート・ー[予約]	10.00000/310001 : 11771 0		10:10(30分) はじめて サポート・ー[予約]	10:00				1000000/1177# /6177		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	サポート・一[予約]	10:00		10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)[ス クール][予約]	サポート・一[予約]	1015(10())=17 ##	育スクール(幼児)[ス	サポート・一[予集
U:20(40分) * クラフ 限定/HOTウェーブス	10:20(30分)Fit Fun· 久野[定員]		10:20(30分)CSLive/リズムC AMP・REC[定員]	エアロ・梶原[定員]	<b></b>					ットネス/リズムライド・相当 (定員)	(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]					クール』[予約]		10:15(40分)ヨガ・石尾  定員]	クール』「予約」	
レッチ・田島[定員]		10 P(10/12)   77 / 7 / 8			In transfer 1 77 (7.1 h	10:30					_				In articology ( T.T. object	[定員	(40分)ヨガ・とも ]				1	
	<b></b>	10.45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・- [予約]			10.45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・一[予約]					an andre (1) de de 1		10.45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・-[予約]			10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・[予約]				10:45(10分)ジムスモ/みんち でストレッチ・一[予約]			10:45(10分)ジムスモー でストレッチ・一[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	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・[予約]	11:00				11:10(50分)有料セッ ション/ステップ・森田 [セッション][予約]		11:10(30分) はじめて サポート・一[予約]	WAVE-LIVE[定員]	* 11:10(40分)ピラティス ・さくら[定員]	サポート・一[予約]	11:00		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・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)キッス体 育スクール(児童)[ス	11:10(30分)はじ サポート[予約]
11:15(40分)ポールde 1 リラックス・野尻[定員] ・	- 川口[定員]		·REC[定員]							【セッション』「予約」	11:20(40 分) * クラブ 限定/ZUMBA(R) GOLD・福島[定員]			4				クール』「予約」		[定員]	クール』「予約」	
						11:30			ļ		GOLD·福島[定員]					11:30 R) - JI	(40分)ZUMBA( I島[定員]			<u> </u>	1	
		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]				ļ			11:45(10分)ジムスモ/みんな でストレッチ・一[予約]			11:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー[予約]				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]
	12:10(40分)コンビネー ションエアロ・川口[定		12:00(40分)シンフル ステップ・森田[定員]	12:10(40分)ファイトア タックBEAT・久野[定	Í	12:00			ļ	12:10(20分)CSLive/メディカ ルフィットネス/肩こり予防・改善・REC[定員]		<b></b>	12:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]			12:00		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・[予約]	12:05(40分)オリジナ ルエアロ・加納[定員]	12:00(60分)キッス体 育スクール(児童)[ス	12:10(30分)はじ サポート[予約]
12:15(30分)ピューティブロジェクト/ヒップライン・相質(定 員)	R.I			與」										12:20(40分)シンブル エアロ・鳥羽[定員]		AMP • F	REC[定員]	クール』「予約」		4	クール』「予約」	
						12:30				12:40(40分) HOTフィ ールヨガ・斎藤知子	( 12:30(40 分)オリジナ - ルエアロ・鳥羽[定員]			4		12:30					1	
		ļ	12:50(40分)コンビネー ションステップ・森田 [定員]		ļ				ļ	[定員]		<u> </u>			<u> </u>				12:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・一[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[定員]		[定員]		ļ	13:00			ļ			ļ	13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鎌田 - [字音]	13:10(40分)コンビネー ションエアロ・鳥羽[定		13:00 ルスラ	(40分)オリジナ デッブ・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(40分) * クラフ限定/ST RONG Nation TM・加納 ・(字音)	13:00(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール][予約]	
														員]		)		クール][予約]			クール][予約]	
						13:30				13:30(30分)からだ元 気・斎藤知子[定員]	:					13:30					]	
			13:45(40分)CSLive/ 健康太極拳·REC[定																	13:50(40分)ZUMBA( R)·根間[定員]		<u> </u>
			頁]			14:00		14:00(60 分)キッズ体 育スクール (幼児) [ス クール][予約]		14:10(30 分) * クラブ 限定/フラ入門・yoko [定員]	,					14:00		14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		1		
								クール][予約]		[定員]								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]		14:30					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					14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児)[ス クール][予約]	
	クール][予約]			グール][予約]							クール][予約]		l	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・鎌田 (定員)	グール][予約]	
	1					15:00	5:00(60分)キッズダン ススクール (幼児) [ス フール [予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児)「ス								15:00				[英興]		15:10(30分)はし サポート・ー[予約
							ラール][予約]	クール][予約]										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]				
5:30(60分)キッズ運	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス ウール][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	[ 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]	/ 15:30(60分)キッズ体 音スクール(幼児)「ス		15:30		ル[スクール][予約]		15:40(40分)シェイブバンブ40・鎌田[完昌]	15:30(60分)キッズ体育スクール(児童)[ス クール][予約]	
幼児)[スクール][予約	クール][予約]			クール][予約]						幼児)[スクール][予約	クール][予約]		クール][予約]	クール][予約]						1	クール][予約]	15:45(10分)ジムスモ で筋トレ・ー[予約]
ı				1		16:00	6:00(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス フール [予約]	16:00(60分)キッズ体		ľ			I			16:100	30分)EXCITE DY·北原[定員]		16:10(30分)はじめて サポート・一[予約]	1		16:10(30分)はじ サポート[予約]
				1			ラール『予約』	タール][予約]		Ī			1			50	DI - AURICE DE I	16:15(60分)キッズバ スケットポールスクー ル[スクール][予約]	2 W - L [ ] #30]		1	2 W - LF 1. 931
16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール	[ 16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス ウール][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	[ 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)キッズダン	/ 16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール][予約]		16:30		ル[スクール][予約]		16:30(40分)CSLive/ファイト アタックPRO・REC[定員]		
児童)[スクール][予約	クール][予約]			クール][予約]						児童)[スクール][予約	クール][予約]		クール][予約]	クール][予約]	`				16:45(10分)EXCITE ZONE [予約]			16:45(10分)ジムスモ/ で筋トレ[予約]
				1		17:00	7:00(60分)キッズダン ススクール (児童) [ス フール [予約]	17:00(60分)キッズ体		ľ			I			17:00 17:00(30 ットネス	D分)エアサイクルフィ (/リズムライド・北原		17:10(30分)はじめて サポート・一[予約]			17:10(30分)はじ サポート・ー[予約
				1			ラール『予約』	タール][予約]		1			1			(定員)		17:15(60分)キッズバ スケットボールスクー ル[スクール][予約]	2 W - L [ ] #31	17:20(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC[定員]		3 W - I F 3 W
	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]	17:30(60分)体操競技		17:30					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		17:30		ル[スクール][予約]		·REC[定員]		
	[予約]		島[セッション][予約]	[予約]							[予約]		T	クール][予約]	`	17:45(4) イクルフ	D分)CSLive/エアサ アイットネス/パワーライ (定員)	l l	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]
	1					18:00		18:00(150分)体操競			1		T	1		18:00 F-REC	(定員)		18:10(30分)はじめて			
	I	[		1				技スクール[スクール] [予約]	[	T	]		T	1					サポート・一[予約]	[	T	T
	18:30(150 分) 体操競技スクール[スクール [予約]		18:40(40分) * クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ・田島[定員]			18:30				18:30(40分)ヨガ・とも [定員]	18:30(110分)体操剪 技スクール[スクール [予約]		I	18:30(60分)体操競技 スクール[スクール] [予約]		18:30						
			ズ・田島(定員)		T						[予約]		T					18:45(60分)パスケット ボール (フリー)・ー	18:45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・[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						19:10(30分) はじめて	19:00(40分)ヨガ・鶴岡 [定員]	1	19:10(30分) はじめて サポート・ー[予約]	19:00		1. 10(29-7-		T		T
9:20(40分)シェイブバ	Š.				^ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~					19:20(30分)ファイトア	]	^ ハゲート・ー「ユキリ」	LAC SEL		2 W_L-[1,2]			<b>i</b>		<b>†</b>	1	T
ンプ40・櫻田[定員]			19:30(40分) * クラブ	1		19:30			Ī	タックBEAT・川崎[定 員]	1					19:30		1		1	1	1
		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]	l	19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・[予約]				Ī		1	19.45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力・-[予約]	1	1	19:45(10分)EXCITE ZONE [予約]					1	1	T
	1	20:10(30分) はじめて サポート・一[予約]		20:00(60分) パドミント	- 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	7	20:10(30分) はじめて サポート・-[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]	7	20:10(30分)はじめて サポート・-[予約]	20:00				T	1	1
0.25(30分)エアサイクルフィ ルネス/リズムライド・久保日 定員]	1	ッホート・一「予約」	20:25(40分)シェイブパ ンブ40・飯田[定員]	ン、フリーバー	ッペート・一「予約」					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]		ッパート・一「尹約」	F-LIVE(定員)	20:20(40分)ファイトア タックBEAT・鎌田[定	ッパート・一[予約]					<b>†</b>		†
ŧΑ)			ンノ4U・販出L定員]			20:30			1	1				員]		20:30				†	1	†
	1	20:45(10分)ジムスモ/パワー コア 体幹力・[予約]			20:45(10分)EXCITE ZONE [予約]				T		20:50(40分)ZUMBA R)·岡本[定員]	20.45(10分)ジムスモ/みんな で筋トレ・ー[多約]		1	20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイブ・[予約]					T	1	1
1:00(30分)CSLive/ げ・REC[定員]	/ 21:00(40分)ZUMBA( R)·岡田[予約]				1	21:00			İ	21:00(30分)CSLive/X一CC RE RIDING·REC[定員]	T./・岡本L定興」		21:05(40分)CSLive/	:		21:00				<b>†</b>	1	<b>†</b>
ル・REUL定員」	R/・岡田(予約)		21:20(40分)エアサイク	1	1				İ	1			21:05(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング ・REC[定員]	`I						†		†
			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]	21:30(60分)パレーオ	€	21:30			İ		21:40(60分)パドミント	1	1	21:30(60分)パスケット ボール(フリー)・ー	1	21:30				·	İ	1
	†			ール(フリー)・ー	İ				t	t	ン(フリー)・ー			ホール(フリー)・ー						t	t	t
	<b>†</b>			1		22:00			†	İ	1		<b>†</b>	1		22:00				1	1	<b>†</b>
	t			1	l				t	t	1		t	1						t	t	†
	<b>†</b>	<b>†</b>			†	22:30			†	t		<del> </del>	t		1	22:30				<b> </b>	<b>†</b>	·
	t			t	†				t	t	†	†	t	†	<del> </del>					t	t	<del> </del>
				<del></del>					<3F>ジムエリア	dama samma batha			4400 HOUSE BAR	<4F>アリーナスタジオ				<4F>アリーナスタジオ		T		
<1F>HOTスタジナ	<4F>アリーナスタジオ	<8F>ジムエリア	<1F>HOTスタジオ	く4F>アリーナスをジ:	∦ <3F>ジムエリア		<1F>HOTスタジオー	く作>アリーナスタウォ		<1F>HOTASSW	人作ンアリーテスセック	<3F>94±17*	I CIF>HUIX#9#		# <8F>ジムエリア	< 10			<8F>9AIUF	<1F>HOTスタジオ	(4F)アリーナスタウェ	引 <3F>ジムエリ