

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2025年12月 -

9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

< 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(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/ 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)ZUMBA (R)・歌川[定員]	09:20(40分)健康太極 拳・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・AMP・REC[定員]	09:30(30分)ピュニティダンス ・KUBRINE・野島[定員]		09:20(40分)シェイバ ンフ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	
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 ムス&ヒーリング・ AMP・REC[定員]	10:10(40分)シンプル エアロ・篠田[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(30分)シンプルフロ ー・さくら[定員]	10:10(40分)ファイトア 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]		10:30	
11:00							11:00										11:00		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]		11:00	
11:30	11:15(40分)ボール・ホ リラックス・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/ スムス&ヒーリング ・REC[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				11:30(30分)有料セッ 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]	11:00(30分)ピラティス ・さくら[定員]	11:10(30分)はじめて サポートー[予約]	11:30		11:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]		11:10(40分)コンビー ンションステップ・川口 [定員]		11:30	
12:00							12:00										12:00		12:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]		12:05(40分)オリジ ナルエアロ・加納[定 員]		12:00	
12:30	12:10(30分)ピュニティ ダンス・横山[定員]	12:10(40分)コンビー ンションエアロ・川口[定 員]		12:30(40分)シンプル ステップ・森田[定員]	12:10(40分)ファイトア タックBEAT・久野[定 員]		12:30				12:10(30分)CSLive/ダ ンス・AMP・REC[定員]	12:30(40分)オリジナル エアロ・鳥羽[定員]		12:20(40分)シンプル エアロ[定員]	12:10(40分)CSLive/ ヨガ・REC[定員]	12:20(40分)コンビー ンションエアロ・鳥羽[定 員]	12:30		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)シェイバ ンフ40・西本[定員]	13:10(40分)ZUMBA (R)・池森[定員]					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・Rhythm・TAN [定員]		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
14:30							14:30										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
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				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 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 育スクール(幼児)「ス クール」[予約]	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]		15:45(40分)シェイバ ンフ40・篠田[定員]		15:30		
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30	16:30(60分)キッズ運 動能力開発スク 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)キッズ運 動能力開発スク 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				16:30(60分)キッズダン ススクール(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)キッズダン ススクール(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		16:15(60分)キッズバ スケートボールスク ール「スクール」[予約]				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>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