

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

3日(土)、12日(日)については以下のプログラム、営業時間には異なりますので、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

<スタジオ>

曜日	月	火	水	木	金	土	日
	<IF>HOTスタジオ <IF>アーネスタジオ <IF>ジムエリア	<IF>HOTスタジオ <IF>アーネスタジオ <IF>ジムエリア	<IF>HOTスタジオ <IF>アーネスタジオ <IF>ジムエリア	<IF>HOTスタジオ <IF>アーネスタジオ <IF>ジムエリア	<IF>HOTスタジオ <IF>アーネスタジオ <IF>ジムエリア	<IF>HOTスタジオ <IF>アーネスタジオ <IF>ジムエリア	<IF>HOTスタジオ <IF>アーネスタジオ <IF>ジムエリア
	月	火	水	木	金	土	日
08:00							
08:30							
09:00	09:30(分)はじめて サポートー(予約)	09:30(分)はじめて サポートー(予約)	09:30(分)はじめて サポートー(予約)	09:30(分)はじめて サポートー(予約)	09:30(分)はじめて サポートー(予約)	09:30(分)はじめて サポートー(予約)	09:00(分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]
09:30							
10:00	09:45(分)ジムスモ(みんな で運動)(予約)	09:45(分)ジムスモ(みんな で運動)(予約)	10:15(40分)*クラブ *ヨガ・若尾(定員)	10:15(40分)*シップ *ヨガ・若尾(定員)	10:20(30分)エアライクフ *ヨガ・若尾(定員)	10:20(40分)健康体操 *福島(定員)	10:15(40分)ヨガ・とも (定員)
10:30	10:30(分)はじめて サポートー(予約)	10:30(分)はじめて サポートー(予約)	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00	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(30分)はじめて サポートー(予約)	11:10(50分)*有料セッ ション*スムース&ヒ ーリング(予約)	11:10(30分)はじめて サポートー(予約)	11:10(40分)*ビラティ ス*ヨガ・森田(定員)	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]
11:30	11:15(40分)健康体操 *野原(定員)	11:45(分)ジムスモ(みんな で運動)(予約)	11:30	11:45(分)ジムスモ(みんな で運動)(予約)	11:20(40分)*クラブ *ZUMBA(R) GOLD・福島(定員)	11:20(40分)*シップ *ヨガ・若尾(定員)	11:30
12:00	12:00(40分)コンビニエ ーションエプロ・川口(定 員)	12:00(40分)*シップ *ヨガ・中川(定員)	12:00	12:00(30分)D-YOGA-P *ヨガ・REC(定員)	12:00(40分)CSLive/ ヨガ・REC(定員)	12:00(40分)*シップ *ヨガ・鳥羽(定員)	12:00
12:30	12:45(分)ジムスモ(みんな で運動)(予約)	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:10(40分)コンビニエ ーションステップ・森田 (定員)	13:00	13:30	13:30	13:00	13:00	13:00
13:30	13:45(40分)*CSLive/ 健康体操 *REC(定 員)	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:00	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
14:30	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	15:00	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	15:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	15:00	15:00
15:00	15:30(60分)キッズ運 動能力開発スクール(児 童)[スクール][予約]	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
15:30	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(児童)(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
16:00	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	16:30	16:30	16:30	16:30
16:30	17:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	17:00	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(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	17:00
17:00	17:30(60分)体操競技 スクール[スクール][予 約]	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
17:30	18:00(60分)体操競 技スクール[スクール] (予約)	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:00	18:30(40分)*クラブ *ヨガ・森田(定員)	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
18:30	19:10(30分)はじめて サポートー(予約)	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:00	19:45(分)ジムスモ(みん なで運動)(予約)	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
19:30	20:00(30分)はじめて サポートー(予約)	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
20:00	20:45(40分)*エサイク ル*ヨガ・板井(定員)	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
20:30	21:00(30分)*CSLive/ R・鶴田(定員)	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00	21:00(40分)*CSLive/ R・鶴田(定員)	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
21:30	21:20(40分)*エサイク ル*ヨガ・板井(定員)	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:00		22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30
22:30							