

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(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ち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	<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
08:30							08:30										08:30	08:15(60分)キッズダンススクール(児童) [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(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]			08:30
09:00							09:00										09:00	09:00(60分)キッズダンススクール(児童) [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]			09:00
09:30	09:20(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・田島[定員]		09:20(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・REC[定員]	09:30(30分)ピュニティヨガ・KUBRER・野原[定員]		09:20(40分)シェイプアップ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)ZUMBA(R)・田島[定員]	09:15(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]		09:30	09:15(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]					09:30	
10:00	10:20(40分)＊クラブ限定・HOTTウェーブ・ストレッチ・田島[定員]	10:20(30分)Fit Fun・横田[定員]		10:30(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]	10:15(40分)シンプルエアロ・篠原[定員]	10:10(30分)はじめてサポートー(予約)	10:00	10:30(30分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]	10:20(40分)健康体操(福島) [定員]		10:20(30分)リッパフロア・さくら[定員]	10:10(30分)はじめてサポートー(予約)	10:10(30分)はじめてサポートー(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)	10:00	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(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]	10:00	
10:30							10:30										10:30	10:30(40分)ヨガ・とも[定員]	10:40(30分)ZUMBA(R)・川島[定員]		10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	10:40(30分)ZUMBA(R)・川島[定員]	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	10:30
11:00	11:20(30分)ボールと健康体操・野原[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・REC[定員]	11:10(40分)ピラティス・横原[定員]	11:00	11:10(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)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)はじめてサポートー(予約)	11:00(30分)はじめてサポートー(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)	11:00	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(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(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	11:00	
11:30							11:30	11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]		11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:40(10分)ZUMBA(R)・川島[定員]	11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]					11:30	
12:00							12:00	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)フィットタックBEAT・中川[定員]	12:10(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]	12:10(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]	12:10(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]	12:10(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]	12:10(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]	12:10(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]	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(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(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	12:00	
12:30	12:10(30分)ピラティス・ストレッチ・横田[定員]	12:10(40分)コンビネーションステップ・森田[定員]		12:50(40分)コンビネーションステップ・森田[定員]			12:30	12:40(40分)HOTヨガ・吉岡・斎藤知子[定員]	12:30(40分)オリジナルエアロ・島羽[定員]		12:40(40分)HOTヨガ・吉岡・斎藤知子[定員]	12:30(40分)オリジナルエアロ・島羽[定員]	12:40(40分)HOTヨガ・吉岡・斎藤知子[定員]	12:30(40分)オリジナルエアロ・島羽[定員]	12:40(40分)HOTヨガ・吉岡・斎藤知子[定員]	12:40(40分)HOTヨガ・吉岡・斎藤知子[定員]	12:30	12:30(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]					12:30	
13:00	13:10(40分)シェイプアップ40・西本[定員]	13:10(40分)ZUMBA(R)・池森[定員]		13:00(40分)コンビネーションステップ・森田[定員]			13:00										13:00	13:00(40分)オリジナルエアロ・島羽[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)オリジナルエアロ・島羽[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)オリジナルエアロ・島羽[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
13:30							13:30	13:30(30分)からだ元気・斎藤知子[定員]	14:10(30分)＊クラブ限定・エア入りYoko[定員]		13:30(30分)からだ元気・斎藤知子[定員]	14:10(30分)＊クラブ限定・エア入りYoko[定員]	13:30(30分)からだ元気・斎藤知子[定員]	14:10(30分)＊クラブ限定・エア入りYoko[定員]	13:30(30分)からだ元気・斎藤知子[定員]	14:10(30分)＊クラブ限定・エア入りYoko[定員]	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]	14:10(30分)はじめてサポートー(予約)		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)はじめてサポートー(予約)	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]	14:40(30分)はじめてサポートー(予約)		14:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	14:40(30分)はじめてサポートー(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
15:00							15:00	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]		15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]	15:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	15:00	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]	15:10(30分)はじめてサポートー(予約)	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]	15:10(30分)はじめてサポートー(予約)	15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]	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)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	15:40(40分)シェイプアップ40・横田[定員]	15:30(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	15:40(40分)シェイプアップ40・横田[定員]	15:30(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	15:40(40分)シェイプアップ40・横田[定員]	15:30	
16:00							16:00	16:00(60分)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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	16:10(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)	16:10(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)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	16:40(40分)シェイプアップ40・横田[定員]	16:30(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	16:40(40分)シェイプアップ40・横田[定員]	16:30(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	16:40(40分)シェイプアップ40・横田[定員]	16:30	
17:00							17:00	17:00(60分)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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)キッズダンススクール(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(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	17:10(30分)はじめてサポートー(予約)	17:00(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	17:10(30分)はじめてサポートー(予約)	17:00(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	17:10(30分)はじめてサポートー(予約)	17:00
17:30	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]		17:30(30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)体操競技スクール(スクール) [予約]		17:30	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ運動能力開発スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	17:30	17:30(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	17:40(30分)はじめてサポートー(予約)	17:30(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	17:40(30分)はじめてサポートー(予約)	17:30(60分)キッズバスケットボールスクール(幼児) [スクール] [予約]	17:40(30分)はじめてサポートー(予約)	17:30	
18:00							18:00	18:00(150分)体操競技スクール(スクール) [予約]			18:00(150分)体操競技スクール(スクール) [予約]			18:00(150分)体操競技スクール(スクール) [予約]			18:00	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)	18:10(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)	18:10(30分)はじめてサポートー(予約)	18:00	
18:30							18:30	18:30(150分)体操競技スクール(スクール) [予約]			18:30(150分)体操競技スクール(スクール) [予約]			18:30(150分)体操競技スクール(スクール) [予約]			18:30	18:40(30分)はじめてサポートー(予約)	18:40(30分)はじめてサポートー(予約)	18:40(30分)はじめてサポートー(予約)	18:40(30分)はじめてサポートー(予約)	18:40(30分)はじめてサポートー(予約)	18:30	
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	19:10(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)	19:10(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)シェイプアップ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(40分)＊クラブ限定・ウェーブヨガ・田島[定員]			19:30(40分)＊クラブ限定・ウェーブヨガ・田島[定員]			19:30(40分)＊クラブ限定・ウェーブヨガ・田島[定員]			19:30	19:40(30分)はじめてサポートー(予約)	19:40(30分)はじめてサポートー(予約)	19:40(30分)はじめてサポートー(予約)	19:40(30分)はじめてサポートー(予約)	19:40(30分)はじめてサポートー(予約)	19:30	
20:00	20:00(30分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			20:00(60分)ピラティス(フリー)・山田[定員]			20:00	20:00(60分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			20:00(60分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			20:00(60分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			20:00	20:00(60分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]	20:10(30分)はじめてサポートー(予約)	20:00(60分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]	20:10(30分)はじめてサポートー(予約)	20:00(60分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]	20:10(30分)はじめてサポートー(予約)	20:00
20:30							20:30	20:30(30分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			20:30(30分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			20:30(30分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			20:30	20:40(30分)ZUMBA(R)・川島[定員]	20:40(30分)ZUMBA(R)・川島[定員]	20:40(30分)ZUMBA(R)・川島[定員]	20:40(30分)ZUMBA(R)・川島[定員]	20:40(30分)ZUMBA(R)・川島[定員]	20:30	
21:00	21:00(30分)CSLive/ヨガ・REC[定員]	21:00(40分)ZUMBA(R)・山田[定員]		21:20(40分)エアサイクルフィットネス/ツラミAMP・REC[定員]			21:00	21:00(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]			21:00(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]			21:00(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]			21:00	21:00(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]	21:10(30分)はじめてサポートー(予約)	21:00(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]	21:10(30分)はじめてサポートー(予約)	21:00(30分)CSLive/ツラミAMP・REC[定員]	21:10(30分)はじめてサポートー(予約)	21:00
21:30							21:30	21:40(60分)ピラティス(フリー)・山田[定員]			21:40(60分)ピラティス(フリー)・山田[定員]			21:40(60分)ピラティス(フリー)・山田[定員]			21:30	21:40(60分)ピラティス(フリー)・山田[定員]	21:50(30分)はじめてサポートー(予約)	21:40(60分)ピラティス(フリー)・山田[定員]	21:50(30分)はじめてサポートー(予約)	21:40(60分)ピラティス(フリー)・山田[定員]	21:50(30分)はじめてサポートー(予約)	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