

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

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
08:00							
08:30							
09:00	09:30(30分)はじめて サポートー(予約)	09:30(30分)はじめて サポートー(予約)	09:30(30分)はじめて サポートー(予約)	09:30(30分)はじめて サポートー(予約)	09:30(30分)はじめて サポートー(予約)	09:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	08:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]
09:30							
10:00	09:30(40分)ヨガ・田島 HOTヨガ+REC[定員]	09:30(40分)ZUMBA(R) -秋川(定員)	09:30(40分)健康医療 法-相沢(定員)	09:30(30分)はじめて サポートー(予約)	09:30(30分)シェイプバ ンド+相賀(定員)	09:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	09:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]
10:30	10:20(40分)*クラブ 長谷+HOTヨガ+REC 相賀(定員)	10:20(30分)Fit Fun+ レンガ・田島(定員)	10:15(40分)シングル エアロ-椎川(定員)	10:15(40分)シングル エアロ-椎川(定員)	10:20(30分)ヨガ+サイクル -相賀(定員)	10:20(30分)リハブロ -さくら(定員)	10:15(40分)ヨガ・若尾 ワール(予約)
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 -相澤(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)	11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	11:00(40分)コンビネー ションスティッフ・川口 ロード(定員)
11:30	11:20(30分)ヨガルde 健体操-野尻(定員)	11:15(40分)健体操 -川口(定員)	11:45(10分)ジムスモ/みんな でヨガレッスン(予約)	11:45(10分)ジムスモ/みんな でヨガレッスン(予約)	11:20(40分)*クラブ GOLD+福島(定員)	11:20(40分)コンビネー ションスティッフ・川口 ロード(定員)	11:45(10分)ジムスモ/みんな でヨガレッスン(予約)
12:00	12:00(40分)コンビネー ションエアロ-川口(定 員)	12:00(40分)シングル ステップ-中川(定員)	12:10(40分)フィット タックBEAT-中川(定 員)	12:10(20分)*マイカルP -藤原(定員)	12:20(40分)CSLive/ ヨガ+REC[定員]	12:20(40分)シングル エアロ-鳥羽(定員)	12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]
12:30	12:45(10分)ジムスモ/みんな でヨガレッスン(予約)	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:45(10分)ジムスモ/みんな でヨガレッスン(予約)
13:00	13:10(40分)シェイプバ ンド+40・本川(定員)	13:10(40分)ZUMBA(R) -池森(定員)	13:00	13:30	13:30(30分)からだ元 気・斎藤知子(定員)	13:10(40分)コンビネー ションエアロ-鳥羽(定 員)	13:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]
13:30						13:30(40分)オリジナ ルエアロ-川口(定員)	13:30(30分)からだ元 気・斎藤知子(定員)
14:00	13:45(40分)CSLive/ 健康医療+REC[定 員]		14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	14:10(30分)*クラブ 限定/フラン入、yoko (定員)	14:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	14:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	13:50(40分)ZUMBA(R) -根(定員)
14:30	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	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]	14:30(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(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]
15:30	15:30(60分)キッズ運 動力開発スクール(児童)(ス クール)[予約]		15:30(60分)キッズ運 動力開発スクール(児童)(ス クール)[予約]	15:30(60分)キッズ運 動力開発スクール(児童)(ス クール)[予約]	15:30(60分)キッズ運 動力開発スクール(児童)(ス クール)[予約]	15:30(60分)キッズバ スケットボール(児童)(ス クール)[予約]	15:30(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(60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)
16:30	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	16:15(60分)キッズバ スケットボール(スク ール)[予約]	16:15(60分)キッズバ スケットボール(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(60分)EXCITE ZONE -北原(定員)	17:00(60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)
17:30	17:30(60分)体操競 技スクール(スクール) (予約)		17:30	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 クール)[予約]	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)(ス クール)[予約]
18:00			18:00	18:00(15分)体操競 技スクール(スクール) (予約)		18:00(60分)ヨガ・とも (定員)	18:00(30分)はじめて サポートー(予約)
18:30	18:30(15分)体操競 技スクール(スクール) (予約)		18:30	18:30	18:30(10分)体操競 技スクール(スクール) (予約)	18:30(60分)ヨガ・とも (定員)	18:30(60分)ヨガ・とも (定員)
19:00	19:40(40分)*クラブ 限定/骨盤エクササイ ズ(田島)定員)		19:10(30分)はじめて サポートー(予約)	19:00	19:30(30分)EXCITE -BODY-北原(定員)	19:10(30分)はじめて サポートー(予約)	19:00(60分)ヨガ・とも (定員)
19:30	19:30(40分)シェイプバ ンド+40-椎川(定員)					19:45(10分)EXCITE ZONE -北原(定員)	19:30(60分)ヨガ・とも (定員)
20:00	20:00(30分)ヨガ・田 島(セッション)[予約]		20:00(30分)はじめて サポートー(予約)	20:00	20:05(40分)エーサイク ルフィットネス/ハイリ ング(北原)[定員]	20:10(30分)はじめて サポートー(予約)	20:00(40分)EXCITE ZONE -北原(定員)
20:30	20:45(10分)ジムスモ/み んなでヨガレッスン(予 約)		20:25(40分)シェイプバ ンド+40-椎川(定員)	20:20	20:45(10分)ジムスモ/み んなでヨガレッスン(予 約)	20:45(10分)EXCITE ZONE -北原(定員)	20:30(60分)ヨガ・とも (定員)
21:00	21:00(30分)CSLive/ ヨガ・田島(定員)	21:00(40分)ZUMBA(R) -田島(予約)			21:05(40分)CSLive/ スムース&ヒーリング REC[定員]	21:05(60分)バドミント ン(フリー)、-	21:00(60分)ヨガ・とも (定員)
21:30		21:20(40分)エーサイク ルフィットネス/ハイリ ング(田島)、-		21:30	21:30(60分)バドミント ン(フリー)、-	21:30	21:30(60分)ヨガ・とも (定員)
22:00				22:00		22:00	22:00
22:30				22:30		22:30	22:30
	<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
曜日	月	火	水	木	金	土	日