

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 >

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		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		曜日						
08:00												08:00													08:00												08:00							
08:30												08:30													08:30												08:30							
09:00												09:00													09:00												09:00							
	09:20(40分)CSLive / HOT3 [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)健康系エクササイズ・相沢 [定員]	09:10(30分)はじめてサポートー [予約]			09:30												09:30												09:30								
09:30												09:30													09:30												09:30							
												09:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												09:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												09:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]								
10:00	10:20(40分)・クラブ限定 / HOT3 [定員]	10:20(30分)Fit Fun / 相沢 [定員]	10:10(30分)はじめてサポートー [予約]				10:20(30分)CSLive / リズム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												10:00												10:00								
10:30												10:30												10:30												10:30								
												10:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												10:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												10:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]								
11:00												11:00												11:00												11:00								
												11:10(30分)はじめてサポートー [予約]												11:10												11:10								
11:30												11:30												11:30												11:30								
												11:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												11:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												11:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]								
12:00												12:00												12:00												12:00								
	12:10(30分)ピラティス / フォトリックラン・篠原 [定員]	12:10(40分)コンビニエーションエアロ・川口 [定員]					12:00(40分)シンプルステップ・森田 [定員]	12:10(40分)フィットネスタックBEAT・中川 [定員]				12:10											12:10												12:10									
12:30												12:30												12:30												12:30								
												12:40(40分)ピラティス / シンセティック・森田 [定員]												12:40												12:40								
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												13:00												13:00								
13:30												13:30												13:30												13:30								
												13:40(40分)CSLive / 健康系エクササイズ・REC [定員]												13:40												13:40								
14:00												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												14:00								
14:30												14:30												14:30												14:30								
												15:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]												15:00												15:00								
15:00												15:00												15:00												15:00								
												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												15:30								
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)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]					15:30												15:30												15:30								
16:00												16:00												16:00												16:00								
												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												16:30								
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)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]					16:30												16:30												16:30								
17:00												17:00												17:00												17:00								
												17:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール] [予約]												17:00												17:00								
17:30												17:30												17:30												17:30								
												18:00												18:00												18:00								
18:30												18:30												18:30												18:30								
19:00												19:00												19:00												19:00								
	19:20(40分)シェイプアップ40・篠原 [定員]											19:30												19:30												19:30								
20:00												20:00												20:00												20:00								
	20:10(30分)はじめてサポートー [予約]											20:10												20:10												20:10								
20:30												20:30												20:30												20:30								
	20:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]											20:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												20:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]												20:40(10分)ジムスモ・みんなでお楽しみ [予約]								
21:00	21:00(30分)CSLive / ヨガ [REC] [定員]	21:00(40分)ZUMBA(R)・園田 [予約]										21:00												21:00												21:00								
												21:10												21:10												21:10								
21:30												21:30												21:30												21:30								
												21:40(60分)バレーボール(フリー) [予約]												21:40												21:40								
22:00												22:00												22:00												22:00								
22:30												22:30												22:30												22:30								
	<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	<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								