

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年07月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)は休館日です。

20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

< 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	<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	08:00(60分)キッズダンススクール(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(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	08:00(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(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)ボクティークレールーニング・田島 [定員]					09:30				09:30(30分)CSLive/アンプ-REC [定員]	09:30(30分)ピュニティブジョギング・KUBRER- 静寛 [定員]		09:20(40分)シェイプアップ・相模 [定員]	09:20(40分)健康本橋・手羽 [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(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]		10:00	
10:30	10:20(40分)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島 [定員]	10:20(30分)Fit Fun- 相模 [定員]					10:30				10:20(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)リッパフロアー・さくら [定員]			10:30	10:30(40分)ヨガ・とも [定員]			10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]		10:30	
11:00							11:00										11:00							11:00
11:30							11:30										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(30分)はじめてサポートー [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]	11:30	
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(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]		12:00	
12:30							12:30										12:30							12:30
13:00							13:00										13:00	13:00(40分)オリジナルステップ・川口 [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)＊クラブ限定/ウェーブストレッチ・田島 [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							13:30
14:00							14:00										14:00							14:00
14:30							14:30										14:30							14:30
15:00							15:00										15:00							15:00
15:30							15:30										15:30	15:30(30分)EXCITE BODY・北園 [定員]	15:40(40分)シェイプアップ・鎌田 [定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール] [予約]	15:40(30分)ジムスモ/みんなでおしゃべりー [予約]		15:30	
16:00							16:00										16:00							16:00
16:30							16:30										16:30							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