

セントラルフィットネスクラブ 24 溝ノ口 - 2026年10月 -

7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)は休館日です。

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

< 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	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]		08:00	
08:30							08:30										08:30							08:30
09:00							09:00										09:00	09:00(60分)キッズダンススクール(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/アールラヴィス・REC [定員]	09:20(40分)ボクシング・トレーニング・田島 [定員]	09:10(30分)はじめてサポートー [予約]		09:20(40分)ダンスWAVE・星 [定員]	09:10(30分)はじめてサポートー [予約]	09:30				09:30(30分)CSLive/アールラヴィス・AMP・REC [定員]	09:30(30分)ボクシング・トレーニング・田島 [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]	09:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]		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)キッズダンススクール(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/増尾エリカ・スズ・田島 [定員]	10:20(30分)Fit Fun 相模 [定員]	10:10(30分)はじめてサポートー [予約]	10:20(40分)CSLive/カサタトックス・REC [定員]	10:10(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]	10:30				10:20(30分)エアサイクル/カサタトックス・R [定員]	10:20(40分)健康体操・福島 [定員]	10:10(30分)はじめてサポートー [予約]	10:20(30分)シンプルエアロ・さくら [定員]	10:10(40分)フィットネスエアロ・篠原 [定員]	10:10(30分)はじめてサポートー [予約]	10:30	10:30(40分)ヨガ・とも [定員]	10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]		10:15(40分)ヨガ・若尾 [定員]		10:30	
11:00							11:00										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(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]	11:00	
11:30	11:20(30分)Down Up Core・相模 [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)シンプルステップ・狩野 [定員]	11:10(40分)ピラティス・横原 [定員]	11:10(30分)はじめてサポートー [予約]	11:30				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)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]	11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・川島 [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]	11:10(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	12:10(40分)シェイプアップ・田中 [定員]	12:10(40分)コンビネーションエアロ・川口 [定員]		12:00(40分)CSLive/スミス・ヒリング・REC [定員]	12:10(40分)ファンクショナルコンディショニング・狩野 [定員]		12:00				12:10(30分)CSLive/ダンス・R [C][定員]	12:00(40分)健康本橋・増尾・REC [定員]	12:10(40分)CSLive/ヨガ・REC [定員]	12:20(40分)シンプルエアロ・鳥羽 [定員]	12:10(40分)ピラティス・さくら [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]	12:10(30分)はじめてサポートー [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				12:40(40分)HOTTフルヨガ・斎藤 知子 [定員]	12:30(40分)オリジナルエアロ・鳥羽 [定員]					12:30	12:30(30分)CSLive/スミス・ヒリング・REC [定員]	12:40(40分)コンビネーションエアロ・鳥羽 [定員]	12:30(40分)ZUMBA(R)・川島 [定員]	12:40(40分)コンビネーションエアロ・鳥羽 [定員]	12:30		
13:00	13:00(40分)CSLive/健康本橋・REC [定員]	13:10(40分)ZUMBA(R)・池崎 [定員]					13:00							13:10(30分)エアサイクル/スミス・ヒリング・REC [定員]	13:10(40分)コンビネーションエアロ・鳥羽 [定員]	13:00	13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]	13:10(30分)はじめてサポートー [予約]	13:00(40分)クラブ限定/2020's Nation・TAN [定員]	13:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]	13:10(30分)はじめてサポートー [予約]	13:00		
13:30							13:30										13:30							13:30
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				14:10(30分)＊クラブ限定/クラ入門・yoko [定員]						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(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][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(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							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)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]		15:30				15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	15:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	15:30	15:15(30分)EXCITE BOD・北園 [定員]	15:15(60分)キッズバスケットボールスクール [スクール][予約]	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]	15:10(30分)はじめてサポートー [予約]	15:30		
16:00							16:00				16:00(60分)キッズダンススクール(幼児) [スクール][予約]	16:00(60分)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]				16:00	16:00(40分)シェイプアップ40・片桐 [定員]	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)キッズ体育スクール(幼児) [スクール][予約]		16:30				16:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	16:30(60分)キッズ新体操スクール [スクール][予約]	16:30	16:15(60分)キッズバスケットボールスクール [スクール][予約]	16:40(10分)EXCITE ZONE [予約]	16:30(40分)コンビネーションエアロ・鳥羽 [定員]	16:40(10分)コンビネーションエアロ・鳥羽 [定員]	16:30			
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	17:15(60分)キッズバスケットボールスクール [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				17:30(60分)体操競技スクール [スクール][予約]					17:30							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							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