セントラルフィットネスクラブ　24　溝ノロ － 2026年11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

	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<3F>ジムエリア
08:00			
08:30			
09:00	09:20(40分)CSLive/フィールドピラティス・REC[定員]	09:20(40分)ヨガ・上田[定員]	09:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
09:30			09:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
10:00	10:20(40分)＊クラブ限定/美盤エクササイズ・上田[定員]	10:20(30分)Fit Fun・秋山[定員]	10:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
10:30			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
11:00	11:20(30分)Down Up Core・相賀[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・一[予約]
11:30			11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一[予約]
12:00	12:10(40分)シェイプバンプ・田中[定員]	12:10(40分)コンビネーションエアロ・川口[定員]	
12:30			
13:00	13:00(40分)CSLive/健康太極拳・REC[定員]	13:10(40分)ZUMBA(R)・池森[定員]	
13:30			
14:00			
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール（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（児童）[スクール][予約]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズ運動能力開発スクール（児童）[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
17:00			
17:30		17:30(60分)体操競技スクール[スクール][予約]	
18:00			
18:30		18:30(140分)体操競技スクール[スクール][予約]	
19:00	19:20(40分)シェイプバンプ・片柳[定員]		19:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
19:30			19:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
20:00	20:15(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・久保田[定員]		20:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
20:30		20:50(40分)ZUMBA(R)・岡田[予約]	20:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・一[予約]
21:00	21:00(40分)CSLive/ZenYoga・REC[定員]		
21:30		21:45(50分)バレーボール(フリー)・一	
22:00			
22:30			

火

	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<3F>ジムエリア
08:00			
08:30			
09:00		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・一[予約]
09:30	09:30(40分)ダンスWAVE・屋[定員]		09:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・櫛田[予約]
10:00	10:20(40分)CSLive/サラダデトックス・REC[定員]	10:15(40分)シンプルエアロ・梶原[定員]	10:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
10:30			10:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一[予約]
11:00	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・梶原[定員]	11:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
11:30			11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
12:00	12:00(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・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]	
12:30	12:50(40分)コンビネーションステップ・森田[定員]		
13:00			
13:30			
14:00	14:15(60分)有料セッション/ボディコンディショニング・三好[セッション][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]	
15:00			
15:30		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
16:00			
16:30		16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
17:00			
17:30	17:30(50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]	
18:00			
18:30	18:40(40分)＊クラブ限定/骨盤エクササイズ・田島[定員]		
19:00			19:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
19:30	19:30(40分)＊クラブ限定/ウェーブヨガ・田島[定員]		19:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・一[予約]
20:00		20:00(60分)パドミントン(フリー)・一	20:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
20:30	20:20(40分)ファイトアタックBEAT・鎌田[定員]		20:45(10分)EXCITE ZONE・一[予約]
21:00	21:15(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鎌田[定員]		
21:30		21:30(60分)バレーボール(フリー)・一	
22:00			
22:30			

水

	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<3F>ジムエリア
08:00			
08:30			
09:00			
09:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00		14:00(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(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]	
15:30			
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]	
16:30			
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]	
17:30			
18:00		18:00(150分)体操競技スクール[スクール][予約]	
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

木

	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<3F>ジムエリア
08:00			
08:30			
09:00			09:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
09:30	09:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]	09:30(30分)ビューティフロクション/KUBIRE・鈴岡[定員]	09:45(10分)ジムスモ/ブボーム&ヨガ・一[予約]
10:00	10:20(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・相賀[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・一[予約]
10:30			10:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
11:00	11:10(50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・一[予約]
11:30			11:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一[予約]
12:00	12:10(20分)CSLive/メディカルフィットネス/糖尿病予防・改善・REC[定員]		
12:30	12:40(40分)HOTフィールヨガ・斎藤知子[定員]	12:30(40分)オリジナルエアロ・鳥羽[定員]	
13:00			
13:30	13:30(30分)からだ元気・斎藤知子[定員]		
14:00	14:10(30分)＊クラブ限定/ララ入門・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]	
15:00			
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)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
16:00			
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)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
17:00			
17:30		17:30(60分)体操競技スクール[スクール][予約]	
18:00			
18:30	18:45(40分)ヨガ・とも[定員]	18:30(110分)体操競技スクール[スクール][予約]	
19:00			19:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
19:30	19:40(40分)シェイプバンプ40・飯田[定員]		19:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・一[予約]
20:00			20:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
20:30	20:35(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・飯田[定員]	20:50(40分)ZUMBA(R)・岡本[定員]	20:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
21:00			
21:30		21:40(60分)パドミントン(フリー)・一	
22:00			
22:30			

金

	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<3F>ジムエリア
08:00			
08:30			
09:00	09:20(40分)シェイプバンプ・相賀[定員]	09:20(40分)健康太極拳・宇野[定員]	09:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
09:30			09:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一[予約]
10:00	10:20(30分)リンパフロー・さくら[定員]	10:10(40分)ファイトアタックBEAT・鎌田[定員]	10:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
10:30			10:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・一[予約]
11:00	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・一[予約]
11:30			11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
12:00	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]	
12:30			
13:00	13:10(30分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・鎌田[定員]	13:10(40分)コンビネーションエアロ・鳥羽[定員]	
13:30			
14:00			
14:30		14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
15:00			
15:30	15:30(60分)キッズダンススクール（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]	
16:00			
16:30	16:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール][予約]	16:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
17:00			
17:30		17:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
18:00			
18:30		18:30(60分)体操競技スクール[スクール][予約]	
19:00	19:00(40分)ヨガ・鶴岡[定員]		19:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
19:30			19:45(10分)EXCITE ZONE・一[予約]
20:00	20:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス/パワーライド・LIVE[定員]		20:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
20:30		20:20(40分)シンプルエアロ・岩下[定員]	20:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・一[予約]
21:00	21:05(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]		
21:30		21:30(60分)バスケットボール(フリー)・一	
22:00			
22:30			

土

	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<3F>ジムエリア
08:00		08:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
08:30	08:15(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール][予約]		
09:00		09:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][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]		
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・一[予約]
10:30	10:30(40分)ヨガ・とも[定員]		10:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一[予約]
11:00		11:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	11:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
11:30	11:30(40分)ZUMBA(R)・川島[定員]		11:45(10分)ジムスモ/お腹シェイプ・一[予約]
12:00		12:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	12:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
12:30	12:30(30分)CSLive/リズムCAMP・REC[定員]		12:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
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]	
13:30			
14:00		14:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
14:30			
15:00	15:15(30分)EXCITE→BODY・北原[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]	
15:30			
16:00	16:00(40分)シェイプバンプ40・片柳[定員]		16:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
16:30	16:50(30分)CSLive/X→CORE FIGHTING・REC[定員]	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]	16:45(10分)EXCITE ZONE・一[予約]
17:00			17:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
17:30		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]	
18:00			17:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力・一[予約]
18:30			18:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
19:00		18:45(60分)バスケットボール(フリー)・一	18:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

日

	<1F>HOTスタジオ	<4F>アリーナスタジオ	<3F>ジムエリア
08:00		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(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	
09:30			
10:00	10:15(40分)ヨガ・若尾[定員]	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・一[予約]
10:30			10:45(10分)ジムスモ/みんなでストレッチ・一[予約]
11:00	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（児童）[スクール][予約]	11:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
11:30			11:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
12:00	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（児童）[スクール][予約]	12:10(30分)はじめてサポート[予約]
12:30			12:45(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力[予約]
13:00	13:00(40分)＊クラブ限定/STRONG Nation TM・加納[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	13:50(40分)ZUMBA(R)・櫛間[定員]		
14:00			
14:30	14:45(40分)エアサイクルフィットネス/パワーライド・鎌田[定員]	14:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール][予約]	
15:00			15:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
15:30	15:40(40分)シェイプバンプ・鎌田[定員]	15:30(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール][予約]	15:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
16:00			16:10(30分)はじめてサポート[予約]
16:30	16:30(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[定員]		16:45(10分)ジムスモ/みんなで筋トレ・一[予約]
17:00	17:20(40分)CSLive/スムース&ヒーリング・REC[定員]		17:10(30分)はじめてサポート・一[予約]
17:30			17:45(10分)EXCITE ZONE・一[予約]
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

作成日:2026/10/26 15:10:53