

セントラルフィットネスクラブ竹の塚 - 2024年04月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)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
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
09:00						09:00(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール][整理 券]	
09:30	09:30(40分)ヨガ・立木[整理 券]			09:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[整理券]			
10:00			10:00(40分)ランクシヨナルコンディ ション(本多[整理券])		10:00(40分)フィットアタックP RO・本多[整理券]		10:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]
10:30				10:20(15分)お歳シェイブ・スタッ プ[整理券]			
11:00	11:00(40分)フィットアタックB EAT・高木[整理券]	10:55(40分)シェイブパン4 0・本多[整理券]		10:45(40分)ステップサーキ ット・中島[整理券]	11:10(40分)コンビネーション ステップ・入澤[整理券]	10:45(40分)シェイブパン4 0・佐野[整理券]	11:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]
11:30						11:30(15分)お歳シェイブ・スタッ プ[整理券]	
12:00	12:00(30分)ランクシヨナルコンディ ション(高橋[整理券])	11:55(40分)ZUMBA(R)・和 田[整理券]		11:45(40分)シンプルエアロ L・土屋[整理券]		11:45(40分)コンビネーション エアロ・清水[整理券]	
12:30					12:15(30分)スタイリッシュパ ンプ・本多[整理券]	12:15(40分)オリジナルエアロ ・高橋[整理券]	
13:00	13:00(40分)コンビネーション エアロ・中道[整理券]	13:05(40分)パワーヨガ・CS [整理券]		12:55(40分)ピラティス・中島 [整理券]	13:00(40分)CSLive/スムース&ヒー リング・REC[整理券]	13:00(40分)CSLive/Lati Live[整理券]	13:10(40分)コンビネーション ステップ・高橋[整理券]
13:30							
14:00							
14:30				14:30(30分)CSLive/からだアクテ ィブ・REC[整理券]		14:20(40分)ヨガ・藤井[整理 券]	14:20(40分)CSLive/X-CO RE TRAINING・CS[整理 券]
15:00							
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	15:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	
16:00							
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		16:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	16:30(60分)キッズダンススク ール[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]	
17:00							
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)[スクール]		17:30(60分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]	17:30(60分)キッズ体育スク ール[スクール]	
18:00							
18:30							
19:00	19:00(40分)ZUMBA(R)・池 内[整理券]		19:10(30分)スタイリッシュパ ンプ・佐野[整理券]	19:10(40分)CSLive/Lati ati・REC[整理券]			
19:30		18:40(15分)ジムスモ/お歳シェイブ・ス タッフ[整理券]				19:20(15分)ストレッチ・スタッ プ[整理券]	
20:00	20:00(40分)フィットアタックP RO・高木[整理券]				20:10(40分)ZUMBA(R)・木 川[整理券]		
20:30			20:20(40分)CSLive/X-CO RE TRAINING・Live[整理 券]	20:20(40分)シェイブパン4 0・佐野[整理券]			
21:00						21:10(30分)フィットアタックB EAT・木川[整理券]	
21:30							