

# セントラルフィットネスクラブ竹の塚 - 2025年04月 -

7日(月)、14日(月)、21日(月)、28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(別途入金手続き、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]	09:00
09:30		09:30(40分)ヨガ・立木[整理 券]		08:40(10分)ジムスモ/みんなであそぼう CS[整理券]	09:30(40分)CSLive/ヨガ・R EC[整理券]		09:30
10:00						10:00(60分)キッズダンススク ール[スクール]	10:00
10:30							10:30
11:00		11:00(40分)CSLive/カラダトックス CS[整理券]	11:10(10分)クラブ限定/骨盤エクサ サイズ・スタジオ		10:45(40分)ステップサーキッ ト・中島[整理券]	10:45(40分)シェイプハンブ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				11:40(40分)シンプルエアロL ow・土屋[整理券]			11:30
12:00		12:00(40分)ZUMBA(R)・中 道[整理券]		11:55(40分)ZUMBA(R)・和 田[整理券]		11:45(40分)コンビネーション エアロ・清水[整理券]	12:00
12:30				12:35(40分)ピラティス・中島 [整理券]		12:15(40分)オリジナルエアロ ・高橋[整理券]	12:30
13:00		13:00(40分)コンビネーション エアロ・中道[整理券]		12:55(20分)エアロ・中道[整理券]	12:55(20分)CSLive/メディカル心臓 アネイジング・CS[整理券]	12:45(40分)CSLive/Lat LatLive [整理券]	13:00
13:30				13:30(40分)CSLive/ヨガ・Li vel[整理券]	13:30(40分)CSLive/ファイアアタックB EAT-Live[整理券]	13:40(40分)ヨガ・田丸[整理 券]	13:30
14:00							14:00
14:30				14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・L vel[整理券]			14:30
15:00							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(幼児)[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(幼児)[スクール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児)[スクール]	15:30
16:00							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(児童)[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]	16:30
17:00							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]	17:30
18:00							18:00
18:30						18:30(60分)キッズヒップホッ プスクール[スクール]	18:30
19:00		19:10(40分)ZUMBA(R)・池 内[整理券]		19:10(30分)シェイプハンブ3 0・佐野[整理券]	19:10(40分)シンプルエアロ・ 萩原[整理券]		19:00
19:30							19:30
20:00		20:10(40分)CSLive/パワー ヨガ[整理券]	20:00(10分)ジムスモ/みんなであそぼう CS[整理券]	20:00(30分)CSLive/X-CORE TR AINING-Live[整理券]	20:05(10分)ジムスモ/レッグシェイプ スタジオ	20:10(40分)CSLive/ファイア アタックPRO-CS[整理券]	20:00
20:30				20:20(40分)CSLive/Lati L ati-CS[整理券]			20:30
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム